

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою “Олімпійський спорт і освіта”

на тему: «МОТИВАЦІЯ ПРОДОВЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР’ЄРИ У
ПЛАВАННІ»

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Ковальова А.Д.

Науковий керівник: Гринь О. Р.,
професор кафедри психології
та педагогіки, канд. пед. наук

Рецензент: Толкунова І.В.,
професор кафедри психології
та педагогіки, канд. пед. наук

Рекомендовано до захисту на
засіданні кафедри (пр. №6 від
11 грудня 2023 р.)

Зав. кафедри історії та
теорії олімпійського спорту:

Радченко Л.О., доцент,

доктор наук з фіз.вих.та спорту

Київ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПРОДОВЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР’ЄРИ У ПЛАВАННІ.....	7
1.1. Теоретичні підходи до вивчення мотивації продовження спортивної кар’єри у спортсменів.....	7
1.2. Фактори, що детермінують “емоційне вигорання” у спортсменів.....	10
1.3. Особливості прояву мотивації та психоемоційного стану у плавців в процесі багаторічної підготовки.....	13
1.4. Особливості динаміки міжособистісних стосунків у системі “спортсмен-тренер”.....	18
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет ресурсів.....	25
2.1.2. Організаційні методи.....	25
2.1.3. Метод експертної оцінки.....	26
2.1.4. Педагогічне спостереження.....	26
2.1.5. Методи психодіагностики.....	26
2.1.6. Методи математичної обробки даних.....	27
2.2. Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПРОДОВЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР’ЄРИ У ПЛАВАННІ ТА ЇХ АНАЛІЗ.....	30
3.1. Результати оцінки рівня “емоційного вигорання” у плавців.....	30

3.2.	Визначення особливостей прояву спрямованості мотивації спортсменів в плаванні.....	41
3.3.	Дослідження рівня ситуативної тривожності у плавців в процесі підготовки до змагань.....	44
3.4.	Виявлення особливостей взаємовідносин між тренером і спортсменами у команді та їх вплив на мотивацію продовження кар'єри.....	47
3.5.	Оцінка особливостей переживань у плавців, що пов'язані із завершенням спортивної кар'єри.....	51
	Висновки до розділу 3.....	54
	ВИСНОВКИ.....	56
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	60
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження мотивації продовження спортивної кар'єри у плаванні визначається необхідністю розуміння та покращення факторів, що впливають на тривалість та результативність спортивної діяльності плавців. Зокрема, врахування мотиваційних аспектів дозволить виявити ключові чинники, які визначають успішність атлетів у спорті вищих досягнень.

Вивчення і аналіз науково-методичної літератури дозволив виділити основні фактори, що впливають на мотивацію продовження спортивної кар'єри, а саме: “емоційне вигорання” [3, 12, 13, 39, 48], рання спеціалізація атлетів [19, 32], психоемоційний стан [15, 16, 18, 28, 37, 38, 52], взаємовідносини між тренером і спортсменом [5, 22, 29, 30, 34, 39], вікові кризи-переходи у спортивній кар'єрі [14, 42] та адаптаційні процеси періоду виходу зі спорту [14, 17, 27, 41].

Проте, проблема виявлення, діагностики небажаних психоемоційних станів через втрату мотивації продовження спортивної кар'єри, запровадження дієвих методів психологічної корекції спортсменів для їх уникнення є актуальною та потребує вирішення.

Мета дослідження полягає у розкритті особливості “мотивації продовження спортивної кар'єри” у плаванні в процесі спортивного вдосконалення.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості мотивації спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення у плаванні на основі аналізу науково-методичної літератури та джерел мережі інтернет.
2. Виявити взаємозв'язок мотивації з психічними станами спортсменів-плавців різної кваліфікації в умовах спортивної діяльності.

3. Виявити особливості взаємовідносин між тренером і спортсменами у команді та їх вплив на мотивацію продовження кар'єри
4. Розробити практичні рекомендації, що спрямовані на визначення домінуючих мотивів пов'язаних з продовженням спортивної кар'єри у плаванні.

Об'єктом дослідження є мотивація спортсмена на етапах багаторічної підготовки та продовження спортивної кар'єри у плаванні.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні існування взаємозв'язку між мотивацією плавців продовжувати спортивну кар'єру та компонентами емоційного вигорання, тривожності, мотивацією до успіху та уникнення невдач, взаємовідносинами між тренером і спортсменами у команді.

Предметом дослідження є вплив мотивації на психічні стани спортсменів у різних умовах спортивної діяльності заради продовження спортивної кар'єри у плаванні.

Для вирішення поставлених задач використовувалися наступні **методи дослідження:**

- Теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет ресурсів.
- Організаційні методи.
- Метод експертної оцінки.
- Педагогічне спостереження.
- Методи психодіагностики: тестування, анкетування.
- Методи математичної обробки даних.

У емпіричній частині використані наступні методики: діагностика рівня емоційного вигорання (В.В. Бойко), тести «Мотивація до успіху» та «Мотивація до уникнення невдач» (Т. Елерса), визначення особистісної та ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна), Шкала «Тренер —

Спортсмен» (Ю. Л. Ханін, А. Стамбулов), опитувальник “Переживання, пов’язані із завершенням спортивної кар’єри” (О.В. Добрянський).

Експериментальною базою дослідження стала вибірка студентів-випускників за спеціалізацією “плавання” Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) у м. Київ та спортсменів-плавців “КИЇВСЬКОГО ОБЛАСНОГО СПОРТИВНОГО ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ” у м.Бровари. У дослідженні приймало участь 17 атлетів різного віку, кваліфікації та гендерними ознаками.

Теоретична значущість: аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновки щодо факторів які безпосередньо впливають на мотивацію плавців під час тренувальної та змагальної діяльності, а також дозволив встановити взаємозалежність між мотивацією продовження спортивної кар’єри та психоемоційними станами атлетів.

Практичне значення досягнутих у дослідженні результатів сприяла розробці програми практичних рекомендацій, застосування яких дозволяє окреслити тренерам та спортсменам шляхи формування мотивації та протягом підготовки вдосконалювати свою майстерність.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, що налічує 52 найменування. Робота викладена на 69 сторінках друкованого тексту, вміщує 33 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПРОДОВЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ У ПЛАВАННІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення мотивації продовження спортивної кар'єри у спортсменів.

Мотиваційні особливості спортсменів, зокрема плавців, є складною та багатогранною проблемою в спортивній психології. Мотивація є ключовим фактором, що визначає поведінку в спорті. Це складна структура, в якій у спортсменів існують різноманітні та динамічні мотиви для початку, напрямку, утримання та припинення зусиль. Спортсмени можуть мати внутрішні або зовнішні мотиви або їх комбінацію, які можуть змінюватися в залежності від контексту та часу.

Низка досліджень, проведених вітчизняними та зарубіжними вченими, дозволяють визначити основні фактори, що впливають на мотивацію спортсменів у спорті вищих досягнень, у плаванні в тому числі. Так, мотиваційні теорії включають теорію досягнення цілей та теорію самовизначення. Теорія досягнень відображає досягнення мети у порівняльній перспективі. Іншими словами, спортсмен показує кращий результат, ніж його суперники, або поліпшений у порівнянні з його минулим результатом. У своїй роботі Б.О. Бортун відмічає [1], що у закордонній і вітчизняній психології проблема мотивації досягнення привернула до себе увагу широкого кола дослідників: Д. Аткінсон, В. Ботов, Т. Пальчик, М. Магомет-Емінов, Л. Матвєєва зробили значний внесок у розуміння її змісту, структури, механізмів.

Друга теорія розрізняє спортсменів відповідно до їх рівнів самовизначення, включаючи їхню залежність від зовнішніх чи внутрішніх стимулів, які можуть стимулювати до спортивної діяльності. Вагомий внесок у дослідження мотиваційно-потребової сфери особистості, внутрішньої мотивації, сенсоутворення, цілепокладання, самоактуалізації, самодетермінації, регуляції та саморегуляції поведінки внесла київська

психологічна школа, а саме: М. Алексєєва, Г. Балл, М. Боришевський, С. Занюк, В. В. Клименко, Ю. Швалб. Мотивацію досягнення в спортивній діяльності вивчали: Б. Вайнер, Д. Гоулд, Л. Дмитриєнкова, Б. Кретті, Р. Мартенс, Б. Шаповалов. [1]

Н. Б. Стамбулова [14] розглядає мотивацію як структуру з трьома рівнями (рис. 1.1). Перший рівень, розташований в основі, охоплює потреби та різноманітні ситуативні мотиви. Без наявності потреб і мотивів особистість не здійснює жодної активності.



Рис. 1.1. Рівні мотивації за Н.Б.Стамбуловою.

Другий рівень включає інтереси, схильності та ціннісні орієнтації особи. На цьому рівні особистість починає залучатися до конкретних видів діяльності, включаючи спортивну. Вершина структури представлена світоглядом, життєвою позицією та життєвими цілями. На цьому рівні формується повний образ життя людини.

Так, В.В. Клименко [7] розглядав три основні функції мотивації:

- **Енергетичну.** Необхідність постійного вдосконалення в спорті виникає із потреби спортсмена. Цей аспект мотивації можна розглядати як взаємозв'язок, що складається з трьох етапів: “потреба - мотив - мета”.

- **Утворювальну смислову активність.** Стійкі прагнення виникають як передумова формування значущого образу – мотива, що представляє собою бажане майбутнє у всіх його вимірах: близькому, віддаленому та перспективному. Цей мотив визначає зміст намірів та мрій. Відображення сенсу, який володіють дії, вчинки та особистий шлях людини, розкривається в характері цього мотиву. Для спортсмена, ці утворення в свідомості об'єднуються, утворюючи образ вищої майстерності, і смислове наслідування цього образу стає суттю тренувань.
- **Системотвірну.** Суть полягає в тому, що у процесі діяльності, крім основної мети рухів і дій, існує також кінцева мета — досягнення гармонії тренування, перетворення його на оптимальну активність, яка сприяє досягненню бажаного результату. Важливу роль у досягненні гармонії відіграють проміжні цілі, які формуються залежно від умов вирішення психомоторних завдань.

На думку Clancy R. B. та Herring M. P. [25] найвпливовішою теорією мотивації у спорті високих досягнень є теорія самовизначення. Самовизначена мотивація передбачає виконання дій за власним вибором, а не через зовнішній обов'язок чи внутрішній тиск. Внутрішня мотивація є найбільш самовизначеною формою мотивації і відноситься до виконання діяльності задля задоволення та насолоди, які отримуються від участі. Зовнішня мотивація охоплює поведінку, що пов'язана з конкретним результатом і включає чотири види поведінкового регулювання:

- Інтегроване регулювання є найбільш самовизначеною формою зовнішньої мотивації і включає поведінку, яка відповідає особистості та системі цінностей людини.
- Ідентифіковане регулювання представляє собою дії, які виконуються за власним вибором, хоча вони самі по собі не привабливі.

- Інтроєктоване регулювання існує, коли людина засвоює зовнішні сили, але не схвалює їх.
- Зовнішнє регулювання відноситься до поведінки, які регулюють зовнішні джерела (наприклад, плавець, який тренується, щоб отримати визнання від батьків чи тренерів).

У спорті існує взаємозв'язок між теорією самовизначення мотивації та рядом результатів, таких як об'єктивні показники (Gillet et al., 2010), подолання труднощів (Mouratidis and Michou, 2011), зусилля (Pope and Wilson, 2012), зменшення вигорання (Isoard-Gauthier et al., 2012), задоволення (Rottensteiner et al., 2015) та психічного здоров'я (Stenling et al., 2015). Зв'язок між мотивацією та психічним здоров'ям підтверджується ранніми дослідженнями теорії самовизначення (Deci and Ryan, 2008) і продовжує привертати увагу в спорті (Sheehan) [26].

У своїй роботі Гринь О.Р. [5] зауважив, що саме спортсмени вважають важливим володіння навичками подолання підвищеної тривожності, управління втомою та стресом, збереження високого рівня мотивації та концентрації, а також підвищення впевненості.

1.2. Фактори, що детермінують “емоційне вигорання” у спортсменів.

Традиційно не приділяється уваги психічному здоров'ю в елітному спорті, проте недавні наукові дослідження вказують на те, що участь у спорті високих досягнень може серйозно підірвати психіку спортсменів, внаслідок конкретних стресовмісних чинників, що ускладнюють оптимізацію їхнього психічного здоров'я [22].

Високий рівень плавання вимагає інтенсивної роботи та самозаперечення для досягнення цілей. Однак високоінтенсивні тренування можуть порушити баланс між стресом і відновленням, що може піддати плавців небезпеці шкідливих психологічних станів, таких як

перетренування, вигорання чи емоційні порушення (Lonsdale et al., 2009; Difiori et al., 2014) [45].

Однією з найважчих наслідків впливу стресогенних факторів у будь-якій сфері діяльності, включаючи спортивну, є синдром "емоційного вигорання" [13, 39, 48]. Він представляє собою захисний механізм у вигляді конкретного емоційного відношення до професійної діяльності [39]. Негативні наслідки виникнення "емоційного вигорання" включають зниження продуктивності, психічну втомленість, погіршення фізичного та психічного здоров'я, втрату мотивації та порушення міжособистісних відносин. Окремі аспекти професійного вигорання спортсменів зазначає досліджували В. Бойко, Б. Вайт, В. Ковальчук, Б. Мельникович, В. Морган, В. Сіткар, Р. Сміт, Р. Вейнберг, А. Хакней та ін [12].

Можна також висловити той факт, що формування "емоційного вигорання" у спортсменів на стадії напруження відбувається через переживання психотравмуючих ситуацій та незадоволеність собою. Це, ймовірно, сприяє виникненню неадекватної емоційної реакції, відчуженості та виснаженню психічних та емоційних ресурсів спортсменів. Такий стан у спортсменів є результатом постійної емоційної та фізичної втоми, і він розвивається в осіб із високим рівнем мотивації, які проводять інтенсивні тренування та змагаються у невіддільних умовах протягом тривалого періоду. Основними ознаками психологічної втоми є депресія, роздратованість, негативне мислення та втрата інтересу до різних аспектів життя [3].

Група вчених у своєму дослідженні намагалися знайти взаємозв'язок між трьома основними психологічними потребами/мотиваційними регуляціями: амотивацією, контрольованою регуляцією, зовнішньою автономною регуляцією та внутрішньою мотивацією, а також вигоранням [33]. Результати показали, що три основні психологічні потреби - внутрішня мотивація, зовнішня автономна регуляція і амотивація - мали

різноманітні ефекти на передбачення загального вигорання та його трьох аспектів. Однак контрольована регуляція не виявила суттєвих чи слабких зв'язків з підшкалами вигорання. Тобто, мотиваційна теорія самовизначення в цілому отримала підтримку в поясненні вигорання у спортсменів у даному дослідженні.

Так, у своїй роботі [32] дослідники зазначили, що емпіричних доказів, які прямо пов'язують ранню спеціалізацію в спорті із вигоранням та завершенням спортивної кар'єри, недостатньо, хоча теоретично передбачається певний зв'язок. Бейкер, Коблі та Фрейзер-Томас [19] визначили чотири параметри ранньої спеціалізації: ранній вік початку заняття спортом, відчуття конкуренції на ранніх етапах спортивної діяльності, відданість одному виду спорту порівняно з декількома, та початок цілеспрямованих, високоінтенсивних тренувань у ранньому віці.

Дослідження в цій області базується на часомістких ретроспективних інтерв'ю чи опитуваннях, що генерують велику кількість даних. Оптимальне використання цих даних для оцінки ранньої спеціалізації (РС) та її взаємозв'язку з ключовими критеріальними змінними залишається невизначеним. Метою їх дослідження було додати емпіричних доказів до літератури щодо РС, вигорання та відмови. Це включало в себе аналіз великої кількості припущених маркерів РС та зведення їх до меншого набору, корисного для прогнозування вигорання та відмови.

Дані опитування були зібрані від 137 плавців у віці 12-13 років та їхніх батьків, включаючи описи спортивного досвіду плавців з 6-річного віку до сьогодні. Прямого зв'язку між вигоранням і ранньою спеціалізацією дослідники не виявили. Однак, вони припустили, що майбутні дослідження повинні враховувати більш широкі мотиваційні контексти, включаючи поняття особистого інвестування, мотивації компетентності та самовизначення.

Також зазначається, що вплив ранньої спеціалізації суттєво впливає на зниження задоволення, збільшенням вигорання і, як наслідок, завершенням спортивної кар'єри.

Отже, психофізіологічна реакція, відома як "емоційне вигорання", є складним явищем, яке виникає внаслідок повторюваних надмірних та малоефективних зусиль спортсмена у задоволенні високих вимог. Для аналізу "емоційного вигорання" у спорті важливо розглядати індивідуальні особливості спортсмена та внутрішні аспекти їх професійної діяльності. Перспективи подальших досліджень вбачається у подальшому аналізі функціональної ролі кожного симптому "емоційного вигорання" (базові та ведучі симптоми) на структурному рівні.

1.3. Особливості прояву мотивації та психоемоційного стану у плавців в процесі багаторічної підготовки.

Спортивна психологія розглядає два основні типи внутрішньої мотивації: прагнення до успіху і намагання уникнути невдачі. Обидва типи мотивації впливають на емоційний стан та стратегії поведінки в різних ситуаціях життя.

Мотивація досягнення проявляється у бажанні покращити результати, постійному прагненні досягати нового, наполегливості при досягненні поставлених цілей та в рішучості досягати успіху, навіть у складних ситуаціях.

Як вказує [6] проблема мотивації і мотивів поведінки і діяльності, спрямованої на позитивний результат, є однією з центральних проблем в психології і залишається актуальною на даний час.

Дослідження впливу мотивації "до успіху" та мотивації "до уникнення невдач" у плаванні було проведене серед студентів-плавців у м.Джок'якарта, Індонезія [37]. Основна мета дослідження була спрямована на аналіз наступних аспектів:

- Вплив мотивації досягнень на досягнення плавців у вільному стилі.
- Вплив самовпевненості на досягнення у вільному стилі.
- Взаємовплив мотивації досягнень і самовпевненості на досягнення у вільному стилі.

На підставі дослідження виявлено, що існує значущий зв'язок між мотивацією досягнень та результатами у вільному стилі плавання. Студенти із високою мотивацією досягнень більше заохочені до досягнення максимальних результатів. Цей висновок свідчить, що для підвищення швидкості плавання на коротких дистанціях слід звертати увагу на рівень мотивації спортсменів, як внутрішньої, так і зовнішньої, а також фактори фізичного, технічного, тактичного та психологічного плану, які впливають на досягнення студентів. Студенти із високою мотивацією досягнень віддають перевагу викликовим завданням і уникають завдань, які є занадто легкими, оскільки вони не отримують задоволення від таких результатів. Такі студенти серйозно та дисципліновано ставляться до навчальних програм.

Дослідники університету Оттави у своєму дослідженні [38] визначали, що мотивацію досягнень можна описати як тиск, який надходить ззовні або всередині особи для виконання дії з метою досягнення визначених цілей. Мотивація сприяє зростанню енергії людини для руху та намагань для досягнення поставлених цілей. Впевненість у собі є важливою умовою для досягнення спортсменами успіху. Самовпевненість підвищує мотивацію до досягнень у спорті, оскільки впевненість у власних здібностях стимулює ентузіазм для досягнення поставлених цілей. (Pelana et. al, 2021).

Отже, зв'язок між рівнем мотивації досягнення та успіхом у спортивному житті вельми важливий. Атлети, які мають високий рівень цієї мотивації, активно шукають можливості, вірять у позитивний результат, наполягають на своєму успіху, беруть на себе відповідальність,

виявляють рішучість у невизначених ситуаціях, виявляють наполегливість при досягненні цілей і відчують задоволення від розв'язання складних завдань.

Визначення основних мотивів спортсменів найкраще здійснювати за допомогою методик, розроблених Т. Елерсом [8], оскільки мотивація досягнень, разом з будь-яким її проявом, відзначається стійкістю, динамічністю і системністю.

Мета усіх спортсменів, у тому числі плавців, полягає у збереженні контролю над своїм внутрішнім станом. У кінцевому підсумку кожна людина прагне досягти психологічного та фізіологічного статусу, який надасть їй змогу працювати на найвищому рівні своїх здібностей. Спортсмени зазнають впливу різноманітних сил, які заважають їм досягти цього стану. Неофіційні та наукові дані вказують на те, що тривога може бути однією з причин того, чому спортсмени не вдається повністю розкрити свій потенціал [18].

Так, О.А. Шинкарук у своєму дослідженні вважає [16], що навантаження в сучасному спорті та висока конкуренція на змаганнях призводять до великого стресу для спортсменів, що виявляється у різноманітних психічних проявах. Тривога, страх та невпевненість стимулюють фізіологічні зміни, що призводять до зниження рівня координаційних здібностей, надмірної м'язової напруги та розвитку втоми. Ці фізіологічні зміни сприяють уповільненню процесів відновлення, що в свою чергу негативно впливає на концентрацію уваги спортсмена, його емоції, думки та оцінки.

Ситуаційні прояви тривожності відомі як ситуативна тривожність, а сама тривожність такого характеру отримала назву ситуативної. Цей стан виявляється у суб'єктивних емоціях, таких як напруга, хвилювання, стурбованість та нервозність. Він виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може варіювати за інтенсивністю та динамікою з часом [28].

Стан реактивної тривожності спортсмена тісно пов'язаний зі ступенем стресу, і в умовах виявленої тривожності це часто перешкоджає досягненню позитивного спортивного результату [15].

Спілбергер та Сміт вважали тривожність відносно стійким емоційним розладом, що характеризує особистість через відчуття невпевненості [43].

Було проведено кілька досліджень для перевірки зв'язків між ситуативною тривожністю та результативністю, а також між самовпевненістю та результативністю. Наприклад, у роботі Бертона (1988) виявлено від'ємну лінійну тенденцію між ситуативною тривожністю та результативністю у плаванні, а також позитивну лінійну тенденцію між самовпевненістю та результативністю. У двох групах, що були об'єктом досліджень Бертона, тривожність виявлена у більше 46%, а самовпевненість — до 21%. Гоулд та ін. (1984) також виявили значущий від'ємний лінійний зв'язок між ситуативною тривожністю та результативністю, але не виявили значущої тенденції між самовпевненістю та результативністю. Інші дослідження не підтвердили значущих зв'язків між ситуативною тривожністю та результативністю (Мейнард і Коттон, 1993; Гаммермаєстер і Бертон, 1995; Вадоцц та ін., 1997). Таким чином, відносний вплив когнітивної тривоги та самовпевненості на результативність у спорті залишається невизначеним [52].

Від легких проявів збудження та короткочасної тривоги до різних рівнів напруги та стійкого стану тривожності спортсмен може переходити в стан стресу. У зв'язку з цим важливою частиною психологічної підготовки спортсмена є розвиток здібностей подолання стресу за допомогою різних видів психологічних втручань, а також обов'язковою активною участю самого спортсмена та створенням атмосфери всебічної соціальної підтримки [16].

У світлі розходжень у результатах, виявлених у різних дослідженнях, що звітували про зв'язок між ситуативною тривожністю та результатами, а важливо врахувати, які змінні можуть модерувати ці взаємовідносини. У проведеному дослідженні [52] Т. Вудман і Л. Харді пропонують запровадити три основні модеруючі змінні:

1. Вимірювання.
2. Вид спорту. Їх можна загалом поділити на командні та індивідуальні. З урахуванням можливого більшого тиску та особистої відкритості, характерних для індивідуальних видів спорту є припущення, що ситуаційна тривожність будуть більш виразно пов'язані з виступами спортсменів у цих категоріях.
3. Індивідуальні відмінності спортсменів:
 - Рівень змагань. Високий рівень змагальної діяльності може викликати збільшений тиск. Тривожність, ймовірно, виникає частково через неспроможність спортсменів впоратися з цим тиском. Тому зв'язок між тривожністю та результативністю буде більш виразнішим у спортсменів високого класу, ніж для тих, які мають відносно низькі розряди.
 - Стать. Зазвичай жінки повідомляють про вищу ситуативну тривожність, ніж чоловіки (Martens et al., 1990; Jones et al., 1991). Якщо припустити, що існує поріг ситуативної тривожності, після якого ймовірніше, що тривожність вплине на результат, тоді і результати повинні бути більш тісно пов'язані саме для жінок, якщо цей поріг високий.

Отже, дослідження зміни рівнів тривожності у спортсменів одночасно є недостатньо вивченою проблемою у сучасній спортивній психології і викликає багато суперечок. Це особливо актуально для представників видів спорту, які сприяють розвитку різних фізичних

якостей, таких як сила, швидкість, спритність, гнучкість та загальна витривалість [15].

1.4. Особливості динаміки міжособистісних стосунків у системі “спортсмен-тренер”

Успіх спортсменів визначається ефективним відношенням між тренером і спортсменом, і без цієї дієвої взаємодії тренування втрачає свою сутність і ефективність. Це тренерське відношення є основою успішного тренування, оскільки воно дає можливість тренеру впливати, підтримувати, бути наставником і надавати вказівки: “Силу і потужність всієї системи тренування забезпечує єдність цих двох осіб” [30].

Тренування фундаментально відноситься до навчання, і для ефективного викладання відносини повинні мати розуміння та комунікацію [29]. Однак тренування - це не просто питання викладання техніки та навичок. В кінцевому підсумку тренер має можливість впливати на спортсменів під час їхнього прогресу в спорті і навіть після завершення спортивної кар'єри [23].

У своїй роботі Mc Carthy E. [34] вказує на дослідження таких вчених Джоветт і Челладурай, які висвітлюють модель взаємодії між тренером і спортсменом. Вони пропонують концепцію "3xCs+1C", а саме: близькість (closeness), зобов'язання (commitment), взаємодоповнюваність (complementarity) і спільна орієнтація (co-orientation). Близькість охоплює емоційні наміри обох сторін і включає в себе аспекти довіри та поваги. Зобов'язання стосуються наміру спортсмена і тренера утримувати взаємини. Взаємодоповнюваність описує, наскільки ефективно спортсмен і тренер співпрацюють під час тренувань та змагань. Врешті, спільна орієнтація відображає подібні погляди і думки, які обидві сторони мають для подальшого розвитку спільної основи.

Угорські дослідники [44] провели опитування серед тренерів та спортсменів вищих досягнень у трьох видах спорту. Їм було запропоновано перерахувати та описати "переважаючі" та "допоміжні" почуття в тренерсько-спортивних відносинах, які мають значення у їхньому повсякденному житті. Загальна точка зору дослідників полягала в тому, що повага, віра, близькість, довіра, зобов'язаність та очікування є надзвичайно важливими для успішної співпраці і, отже, для досягнення високого рівня результатів. Однак стало зрозуміло, що самоповага, любов і дружба приділяються менше уваги в цих відносинах. Як спортсмени, так і тренери погоджуються, що вони можуть успішно співпрацювати та досягати спільних цілей без конкретних психологічних зв'язків цих характеристик. Тим не менш, ці емоційні аспекти можуть зробити відносини тренер-спортсмен більш ефективними та підтримуючими. Вагомість цих емоційних факторів трішки відрізняється в залежності від виду спорту. Також є помітна відмінність в думці тренерів та спортсменів. Але кожен опитаний спортсмен відзначив віру як найважливіший фактор, а також високо ранжував довіру та зобов'язаність.

Аналіз спортивної діяльності дозволяє визначити ключові труднощі, що виникають перед спортсменом та тренером і вимагають розв'язання на рівні психології [5]. Ці труднощі пов'язані з оволодінням, розвитком, вдосконаленням та втіленням спортивної діяльності і можуть виникати з боку спортсмена, тренера або залежати від системи взаємодії між ними. Важливо відзначити, що спортивна діяльність може виступати не лише джерелом специфічних проблем для спортсмена та тренера, але й стимулом для психологічного розвитку та зростання їх особистості.

Було проведено дослідження динаміки взаємин між спортсменами та їх тренерами у контексті психологічного супроводу спортивної кар'єри. За висловленням спортсменів, на етапах досягнення піку та завершення спортивної кар'єри, тренери часто втрачають своє керівництво та

емоційний зв'язок з учнями, що веде до встановлення нейтральних відносин між ними. Це також призводить до зниження рівня поваги спортсмена до тренера, що впливає як на остаточний результат, так і на всі аспекти взаємин, включаючи оцінку професійної компетентності та поведінки тренера. Взаємовідносини у діаді "спортсмен-тренер" найбільш сприятливі на етапі інтенсивного тренування, але менш сприятливі на завершальному етапі спортивної кар'єри. Крім того, виявлені статеві відмінності у взаєминах та певні особливості відносин з тренером у групі "успішних" спортсменів, що дозволило визначити фактори оптимізації відносин "спортсмен-тренер" протягом спортивної кар'єри.

З упевненістю стверджувати, що головною ланкою котра пов'язує всі напрямки досліджень та проблеми, якими опікується психологія спорту, є людина – суб'єкт спортивної діяльності (спортсмен, тренер), тому на думку А.В. Родіонова [39], основним змістом сучасної психології спорту є не тільки визначення структури особистості спортсмена, збагачення її конкретним експериментальним змістом, але й пошук шляхів вдосконалення психологічного забезпечення та супроводу діяльності в спорті та наповнення його практичним спрямуванням.

Тому, важливим аспектом для тренерів і спортсменів є краще розуміння психологічних процесів, таких як емоційний стан, що відбуваються протягом тренувального періоду перед великими змаганнями [35].

Викликають інтерес дослідження причин та переживань, що пов'язані із завершенням спортивної кар'єри [51]. Успішна реалізація у спорті дозволяє людині досягати достатньо високого статусу в житті, надає можливість подорожувати по всьому світу, мати багато друзів з інших країн і міст, дозволяє відчувати себе мобільним та потрібним, дає можливість знаходитись у гарній фізичній формі. У зв'язку з цим завершення спортивної кар'єри неодмінно пов'язане з подоланням труднощів

адаптаційного періоду при переході зі статусу спортсмена в екс-спортсмена, тобто перехід в інший соціальний статус .

Модель переходів спортивної кар'єри передбачає наявність певних криз, які є передбачуваними перехідними фазами від одного етапу до іншого і пов'язані зі специфічними протиріччями, що виникають у процесі цих переходів ("перехідними проблемами"). Для успішного продовження спортивної кар'єри необхідно вирішувати ці проблеми. Кризи переходу мають певну логіку та можуть бути передбачені та підготовлені до них [24].

У "перехідний" період спортсмени можуть зазнавати труднощів у власному самовизначенні, відчувати депресію, стикатися з надмірним вживанням алкоголю/наркотиків, розладами харчування та втратою впевненості в собі.

Беручи до уваги, що процес завершення спортивної кар'єри може бути дуже тривожним і вразливим періодом для спортсменів, ці переходи можуть вплинути на їхнє самопочуття [41].

Одночасно, враховується можливість виникнення вікових криз та "непередбачених" ситуаційних криз, які теж можуть впливати на успішність спортивної кар'єри.

Визначено [10], що існують наступні етапи (періоди) спортивної підготовки :

1. Початкова.
2. Попередньо базова.
3. Спеціалізована базова.
4. Підготовка до вищих досягнень.
5. Максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
6. Збереження досягнень.
7. Поступового зниження досягнень та вихід зі спорту

Проблема кризи в кінці спортивної кар'єри у однієї з перших виникла у Н. Б. Стамбулової [14 , 42]. Накладення цих періодів дозволило виділити сім, передбачуваних криз переходу елітної спортивної кар'єри:

1. Початок спортивної спеціалізації.
2. Перехід до поглибленого тренування в обраному виді спорту.
3. Перехід з масового спорту до спорту вищих досягнень.
4. Перехід від юнацького спорту до дорослого спорту.
5. Перехід з любительського спорту до професійного спорту.
6. Перехід від кульмінації до фінішу спортивної кар'єри.
7. Вихід зі спорту та перехід до іншої кар'єри.

Джерелом будь-якої кризи сфері спорту виникає поява нових протиріч в самому спорті або у його поєднанні з іншими видами діяльності, які спортсмен не може вирішити безпосередньо.

Аналіз можливих криз дозволяє спортсменові заздалегідь передбачити їх появу і готуватися до спокійного подолання [27].

Дослідження Альферманна, Стамбулової та Земайте [17] вказує на те, що успішні атлети, хоча зазвичай отримують високу визнаність, не обов'язково отримують економічні вигоди від свого інвестування у спорт. Після завершення спортивної кар'єри відсутня громадська система підтримки для елітних спортсменів, і вони не є привілейованими членами суспільства. Замість цього, вирішення того, що робити після завершення кар'єри, повністю залежить від атлетів.

Отже, виникає проблема подолання труднощів адаптаційного періоду для спортсменів після завершення їхньої спортивної кар'єри [27]. Більшість спортсменів не готові вийти із великого спорту та існує певний "перехідний період" від спортивної кар'єри до життя та діяльності після спорту.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз показує, що серед вітчизняних та зарубіжних дослідників відсутня єдина точка зору на фактори, що впливають на мотивацію продовження спортивної кар'єри у плаванні. Аналіз вказує на значущість взаємозв'язку між теорією самовизначення мотивації та різними аспектами результативності та психічного здоров'я у спорті. Також зазначається, що мотивація спортсменів впливає на їхню здатність долати труднощі, витримувати навантаження, зменшити вигорання та досягти задоволення від спортивної діяльності.
2. Показано важливість аналізу індивідуальних особливостей та внутрішніх аспектів спортивної діяльності для розуміння "емоційного вигорання" у атлетів. Важливим фактором у продовженні спортивної кар'єри є високий рівень мотивації до успіху спортсменів. Він проявляється у вірі у своєму успіху і позитивному результаті на змаганнях, прояві рішучості і наполегливості при досягненні цілей, а також відчутті задоволення від спортивної діяльності. Відмічається, що рання спеціалізація, навантаження в сучасному спорті та висока конкуренція на змаганнях призводять до великого стресу для спортсменів. Це виявляється у проявах тривожності, що негативно впливає на спортивний результат атлетів, їх психологічний та емоційний стани.
3. Вагомим фактором успішності спортсменів є ефективні взаємовідносини між тренером і спортсменом. Відсутність цієї взаємодії втрачає сутність тренувального процесу і є одним з мотивів завершення спортивної кар'єри. Окремо слід зазначити, що аналіз криз-переходів у спортивній діяльності, а також відсутність адаптаційного "перехідного періоду" під час виходу атлетів зі спорту призводить до негативних психоемоційних станів у спортсменів.

Причиною цього є те, що очікувані соціальні ролі очікування не співпадають із справжніми можливостями спортсменів.

4. Беручи до уваги, що процес завершення спортивної кар'єри може бути дуже тривожним і вразливим періодом для спортсменів, ці переходи можуть вплинути на їхнє самопочуття. Одночасно, враховується можливість виникнення вікових криз та "непередбачених" ситуаційних криз, які теж можуть впливати на успішність спортивної кар'єри.
5. Отримані результати доводять, що причинами виникнення факторів що впливають на мотивацію продовження спортивної кар'єри є:
 - Уніфікований підхід до тренувального процесу без врахування індивідуальних характеристик спортсмена, що призводить до перетренованості і, згодом, до вигорання [2, 10, 21, 31].
 - Відсутність психологічного супроводу з боку спортивного психолога [4, 5].
 - Ігнорування вікових і статевих особливостей спортсменів зі сторони тренера [10].
 - Відсутність знань і умінь з психорегуляції як серед спортсменів та і серед тренерського складу [20, 36, 40, 46, 47, 49, 50].

Зазначені теоретичні підходи щодо мотивації спортсменів потребують подальшої розробки та дослідження та будуть зроблені у наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження.

Для вирішення поставлених задач використовувались наступні методи дослідження:

- Теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет ресурсів.
- Організаційні методи.
- Метод експертної оцінки.
- Педагогічне спостереження.
- Методи психодіагностики: тестування, анкетування.
- Методи математичної обробки даних.

2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет ресурсів.

Аналіз науково – методичної літератури та ресурсів мережі інтернет допомогли визначити рівень наукових знань в сфері досліджуваного питання. Були прийняті до уваги дані результатів наукових досліджень та загальні відомості з дисциплін, що мають безпосереднє відношення до досліджуваного питання (психології, педагогіки, фізіології, тощо).

2.1.2. Організаційні методи.

В якості **організаційного** використано метод «вікових зрізів» - виділення у експериментальній групі спортсменів за віком, кваліфікацією, стажем, статтю. Для правильного виявлення криз-переходів в системі багаторічної підготовки було поділено групу спортсменів за різним віком та кваліфікацією.

2.1.3. Метод експертної оцінки.

Метод експертної оцінки — це підхід, який використовує експертні думки та оцінки для вивчення психологічних аспектів спортивної діяльності. Співпраця із досвідченим спортивним психологом, тренерами та іншими експертами допомогли отримати глибоке розуміння психологічних та фізичних аспектів спортивної діяльності атлетів під час проведення дослідження.

2.1.4. Педагогічне спостереження.

Педагогічне спостереження проводилось в процесі навчально-тренувальних занять з плавання під час проходження науково-дослідної та науково-педагогічної практик. Вони були спрямовані на дослідження факторів, що впливають на мотивацію спортсменів для продовження спортивної кар'єри.

2.1.5. Методи психодіагностики.

За допомогою **методів психодіагностики** було здійснено обстеження спортсменів-плавців щодо їх індивідуально-психологічних особливостей, зокрема з метою експериментального дослідження резистентності були використані наступні методики:

1. *Діагностика рівня емоційного вигорання (В.В. Бойко 1996).* Результати методики допомагають визначити критичність фаз емоційного вигорання плавців (фази: напруження, резистентності та виснаження) та зрозуміти, яка саме з них потребує корекції чи приділення особливої уваги [11].
2. *Тести «Мотивація до успіху» та «Мотивація до уникнення невдач» (Т. Елерса, 1971).* Аналіз результатів методики вказує на спрямованість мотивації спортсменів та допомагає зробити

відповідні висновки та виправлення в програмі психологічної підготовки плавців [8].

3. *Визначення особистісної та ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна; автор: Ч.Д. Спілбергер 1970, адаптація: Ю.Л. Ханін 1978)*. Аналіз результатів методики надає можливість визначити на якому рівні спортсмени мають зазначені види тривожності та з'ясувати як це впливає на їхню мотивацію та прояв власного максимуму [11].

4. *Шкала «Тренер — Спортсмен» (Ю. Л. Ханін, А. Стамбулов)*. Для оцінки взаємин між тренером і його підопічними застосовується шкала "Тренер - Спортсмен", розроблена Ю.Л. Ханіним і А. Стамбуловим. Шкала включає 24 питання, які виявляють ставлення спортсмена до тренера за трьома параметрами (по 8 питань на кожен з них): пізнавальний, емоційний та поведінковий [9].

Пізнавальний параметр виявляє рівень компетентності тренера як фахівця з точки зору спортсмена. Емоційний параметр визначає, наскільки тренер симпатичний спортсмену як особистість. Поведінковий показує, як складається реальна взаємодія тренера і спортсмена.

5. *Опитувальник “Переживання, пов’язані із завершенням спортивної кар’єри” (О.В. Добрянський) [27]*.

2.1.6. Методи математичної обробки даних

Аналіз та оцінка результатів дослідження використовувались за методом варіаційної статистики. Аналіз якісних параметрів проводився за допомогою розрахунку частотних характеристик досліджуваних показників та оцінці їх розподілу (у відсотках).

2.2. Організація дослідження.

Дослідження теми кваліфікаційної роботи були проведені з жовтня 2022 по листопад 2023 року та поділялись на 3 етапи.

На першому етапі була визначена тема, мета, завдання роботи, а також проаналізовані теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет ресурсів.

На другому етапі були проведені експериментальні дослідження резистентності спортсменів з використанням таких методик: діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойко); тести «Мотивація до успіху» та «Мотивація до уникнення невдач» (Т. Елерса); визначення ситуативної та особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна); Шкала «Тренер — Спортсмен» (Ю. Л. Ханін, А. Стамбулов); Опитувальник “Переживання, пов’язані із завершенням спортивної кар’єри” (О.В. Добрянський).

На навчально-тренувальних заняттях з плавання були здійснені психолого-педагогічні спостереження для вивчення змісту навчально-тренувального процесу, особливостей організації та поведження спортсменів.

Експериментальні дослідження проводились в умовах навчальних та тренувальних занять, а також підготовки до змагань серед:

- Студентів-випускників за спеціалізацією “плавання” Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ), м. Київ.
- Спортсменів-плавців “КИЇВСЬКОГО ОБЛАСНОГО СПОРТИВНОГО ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ”, м.Бровари.

У дослідженні брали участь 17 спортсменів віком від 13 до 41 року (Рис.2.1) різної кваліфікації, починаючи від 1 дорослого розряду і закінчуючи майстрами спорту (МС) і призерами міжнародних змагань. Розподіл опитаних за статтю (Рис 2.2):

- 70,6 % спортсменів - чоловіки.

- 29,4% спортсменів - жінки.

1. Ваш вік:

17 відповідей

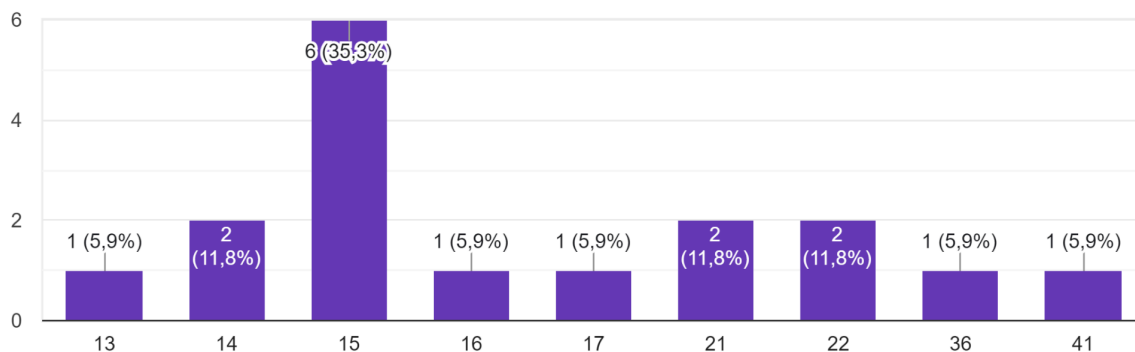


Рис.2.1. Розподіл випробуваних спортсменів за віком

2. Ваша стать:

17 відповідей

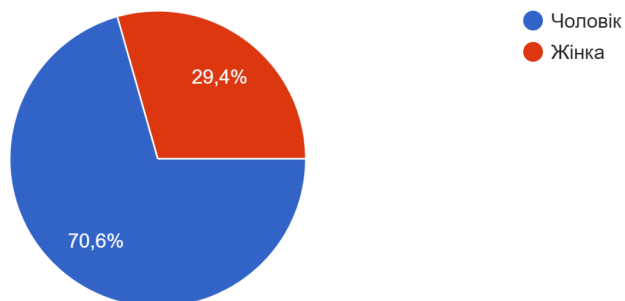


Рис.2.2. Розподіл випробуваних спортсменів за гендерними відмінностями.

На третьому етапі були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня мотивації як фактору психічної готовності спортсменів до продовження спортивної кар'єри та висновки щодо загальних результатів дослідження.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПРОДОВЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ У ПЛАВАННІ ТА ЇХ АНАЛІЗ

3.1. Результати оцінки рівня “емоційного вигорання” у плавців.

На першому етапі визначення факторів, що здійснюють вплив на мотивацію продовження спортивної кар'єри у плаванні була здійснена оцінка рівня емоційного вигорання у спортсменів.

В ході дослідження відповідно до методики були визнач наступні фази: фаза “напруження”, фаза “резистенція”, фаза “виснаження”

Зокрема фаза “напруження” складається з наступних симптомів: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, загнаність у клітку, тривога і депресія.

Результати дослідження симптому переживання психотравмуючих обставин виявили, що ознаки “емоційного вигорання” виявлено у 22% спортсменів від загальної кількості опитаних (Рис.3.1). Сформований симптом і такий що формується виявлено у 26% та 10% опитаних спортсменів, відповідно. Не сформований симптом мають 42% опитаних.

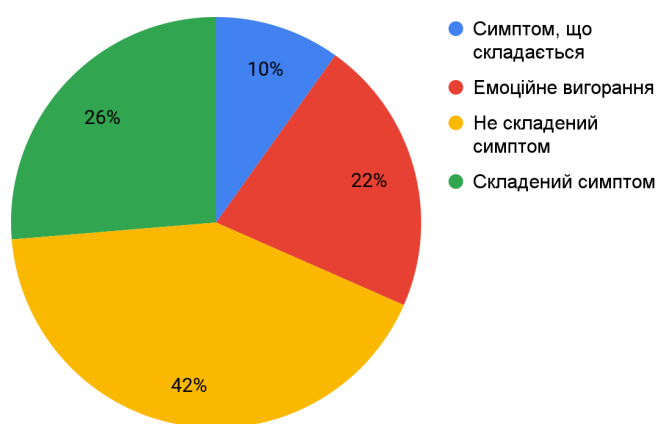


Рис. 3.1. Показники симптому переживання психотравмуючих обставин у спортсменів.

Сформований симптом та вже симптом “емоційного вигорання” свідчить про те, що при активній реакції спортсмена на обставини професійної діяльності, то роздратування ними поступово зростає, накопичується відчуття відчаю та обурення.

При дослідженні симптому незадоволеності собою симптом “емоційного вигорання” діагностовано у 6% опитаних, сформований симптом виявлено у 12% опитаних спортсменів, симптом, що формується виявлено у 6% опитаних (Рис 3.2.). Аналіз показує, що одночасно 76% досліджених спортсменів мають не сформований симптом. Отримані результати свідчать, що “емоційне вигорання” і сформований симптом незадоволеності собою є результатом невдач або нездатності вплинути на психотравмуючі обставини. Спортсмени зазвичай відчувають невдоволення собою, обраною професією, конкретними обов'язками.

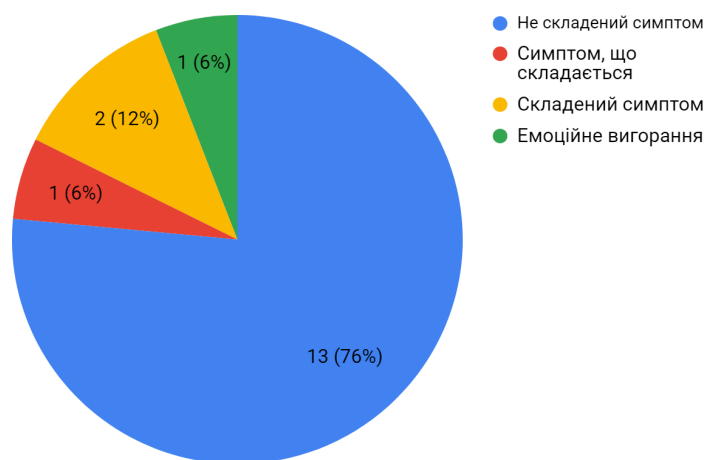


Рис. 3.2. Показники симптому незадоволеності собою у спортсменів.

Симптом “загнаність у клітку”, що не сформувався спостерігається у 70% плавців (Рис 3.3). Лише у 6% респондентів виявлено “емоційне вигорання”. В той же час сформований симптом мали 6% спортсменів, симптом, що формується діагностовано у 18% опитаних. Діагностування симптому “загнаності у клітку” свідчить про продовження розвитку стресу у спортсменів.

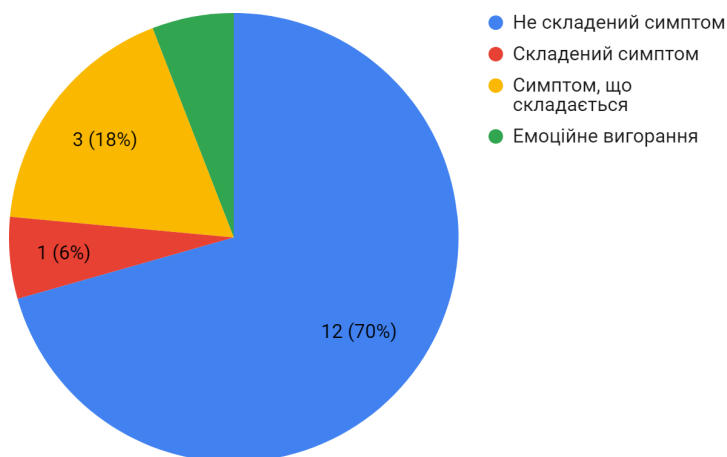


Рис. 3.3. Показники симптому “загнаність у клітку” у атлетів.

Дослідження симптому тривоги та депресії у спортсменів показали, що у 59% плавців симптом не сформувався, а сформований симптом діагностовано у 29% респондентів (Рис.3.4). У той же час симптом, що формується та симптом “емоційного вигорання” мають тільки 6% опитаних відповідно. Симптом тривоги та депресії проявляється внаслідок професійної діяльності в умовах певних труднощів, що спонукають до “емоційного вигорання” як засобу психологічного захисту. Почуття невдоволення роботою і самим собою викликають у спортсменів сильні емоції ситуаційної або особистісної тривоги, розчарування у собі та в обраній професії.



Рис. 3.4. Показники симптому тривоги та депресії у атлетів.

Таким чином результати свідчать, що фаза “Напруження” сформувалася у 18% спортсменів. Фаза у стадії формування проявляється у

35% опитаних. Фаза не сформувалася у 47% плавців. Характерним є той факт, що фаза “Напруження” виявлена на 100% у юних спортсменів (Рис. 3.5). Напруження є передвісником запуску певного механізму у формуванні “емоційного вигорання”. Такий стан має динамічний характер, що обумовлюється виснажливою постійністю або посиленням психотравмуючих факторів.

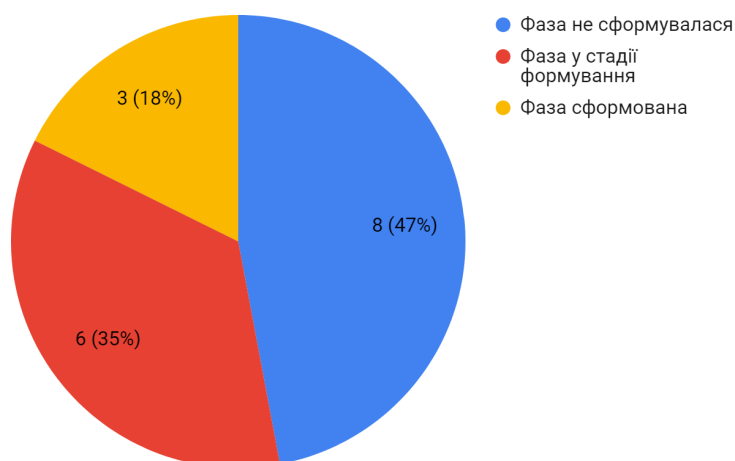


Рис. 3.5. Показники фази “напруження” у спортсменів.

Надалі, у дослідженні була проведена оцінка фази “Резистенція”, що складається з наступних симптомів: неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов’язків.

Діагностика симптому неадекватного вибіркового емоційного реагування у досліджених спортсменів виявила, що симптом який формується присутній у 24% респондентів, а сформований симптом у 47% опитаних плавців (Рис 3.6.). Симптом “емоційного вигорання” спостерігається у 29% атлетів. Основна риса симптому неадекватного вибіркового емоційного реагування полягає в тому, що реакції атлета виявляються неспівмірними, дивними або непридатними для конкретної ситуації. Наприклад, атлет може реагувати занадто емоційно на помилку чи невдачу, виявляючи непридатну агресію, роздратування або відчай.

“Емоційне вигорання” у даному симптомі не тільки впливає на психічний стан спортсмена, але і може впливати на його фізичну витривалість та результативність.

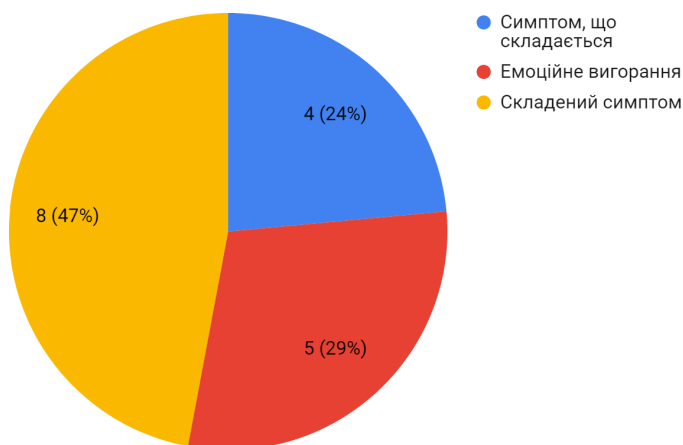


Рис. 3.6. Показники симптому неадекватного вибіркового емоційного реагування у спортсменів.

Результати діагностика симптому емоційно-моральної дезорієнтації вказують, що серед опитаних плавців у 29% симптом не сформувався, симптом який формується діагностовано у 47% атлетів (Рис 3.7).

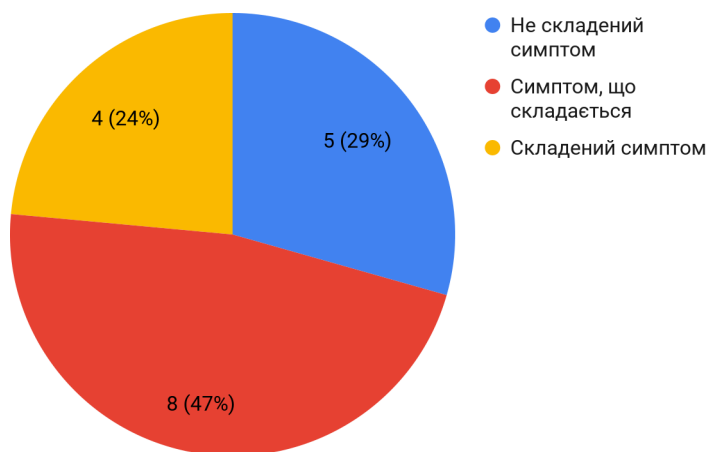


Рис. 3.7. Показники симптому емоційно-моральної дезорієнтації у атлетів.

У свою чергу лише у 24% спортсменів виявлено сформований симптом. Симптом емоційно-моральної дезорієнтації може виникати внаслідок різних факторів, таких як великий психологічний тиск,

конфлікти в команді, невдачі на змаганнях або відчуття невідповідності моральним цінностям.

Дослідження симптому розширення сфери економії емоцій (Рис. 3.8) показало, що його не виявлено у 53% респондентів, а такий що почав формуватися спостерігається у 24% плавців. Сформований симптом та “емоційне вигорання” діагностовано у 5% і 18% опитаних спортсменів відповідно. Такий прояв “емоційного вигорання” відбувається тоді, коли ця форма захисту виявляється поза професійною сферою — у спілкуванні з рідними, друзями та знайомими.

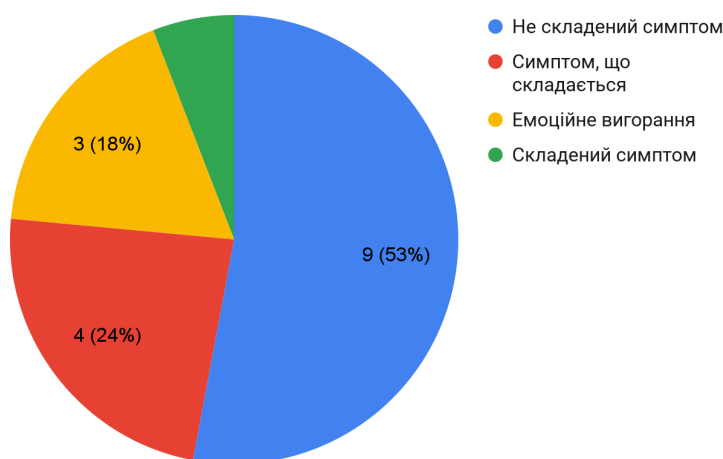


Рис. 3.8. Показники симптому розширення сфери економії емоцій у плавців.

Діагностика симптому редукції професійних обов'язків (Рис. 3.9.) дозволила визначити, що не сформований симптом і симптом, що формується проявляється у 29% опитаних атлетів. У той же час сформований симптом і симптом “емоційного вигорання” проявляється у 24% і 18% опитаних плавців відповідно. Симптом редукції професійних обов'язків у спорті може вказувати на зниження або втрату інтересу та захоплення самим спортом або виконанням професійних обов'язків спортсмена. Цей стан може мати різноманітні причини та впливати на спортивну діяльність.

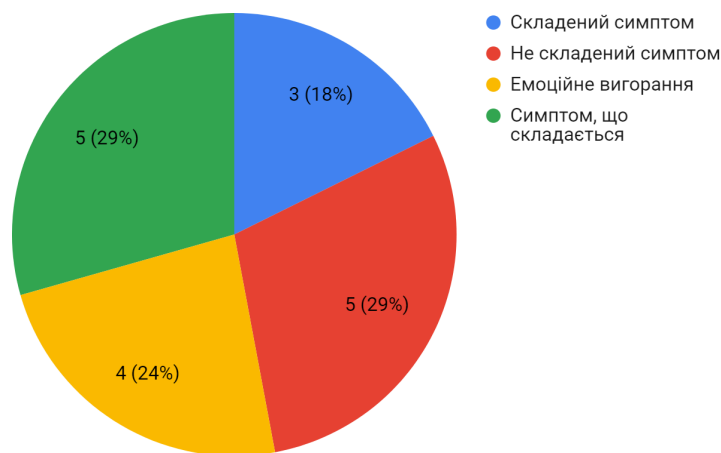


Рис. 3.9. Показники симптому редукції професійних обов'язків у спортсменів.

Отже, фаза “Резистенція” повністю сформувалася у 47% спортсменів (Рис. 3.10). Фазу на стадії формування виявлено у 47% опитаних, лише у 6% плавців фаза “Резистенція” не сформована. Під час фази "Резистенція" спортсмени можуть відчувати певну стійкість до стресових впливів, адаптуючись до фізичного навантаження.

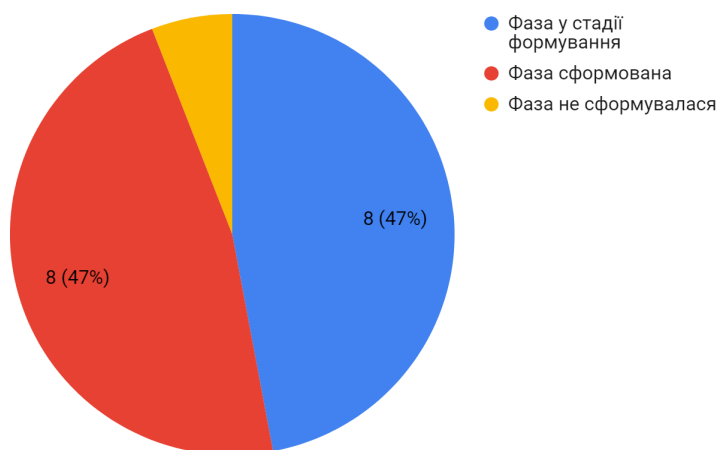


Рис 3.10. Показники фази “Резистенція” у спортсменів.

Проте, якщо тривалість або інтенсивність стресового впливу залишається високою, організм може перейти до третьої фази, а саме "Виснаження", коли ресурси вичерпуються, і може виникнути ризик перевантаження або травм.

Дослідження фази “Виснаження” характеризується проявом наступних симптомів: емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість (деперсоналізація), психосоматичні та психовегетативні порушення.

При діагностиці симптому емоційного дефіциту виявлено, що у 12% опитаних плавців присутній симптом “емоційного вигорання” (Рис. 3.11). Аналіз показує, що ознаки сформованого симптому демонстрували 29% спортсменів. Симптом, що формується мали 41% досліджуваних. Лише у 18% спортсменів не було виявлено симптому “емоційного дефіциту”. Сформований симптом емоційного дефіциту проявляється у відчутті неспроможності надавати емоційну підтримку колегам у професійній сфері; неспроможністю відчути та віддзеркалити їхні емоції, співпереживати та реагувати на ситуації, що вимагають підвищеної інтелектуальної, вольової та моральної віддачі.

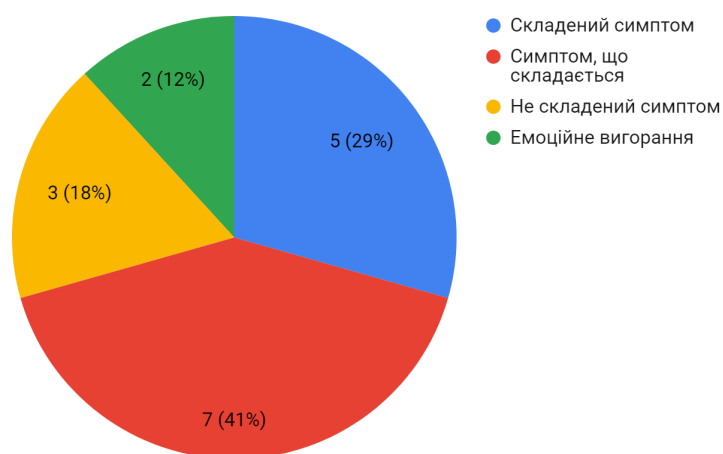


Рис. 3.11. Показники симптому емоційний дефіцит у атлетів.

Симптом емоційної відстороненості сформувався у 41% анкетованих спортсменів (Рис. 3.12). Симптом “емоційного вигорання” проявили 12% опитаних. Симптом, що формується виявлено у 12% плавців. Симптом не сформувався у 35% респондентів. Сформований симптом емоційної відстороненості виявляється у виключенні емоцій з професійного

середовища як захистний механізм, розвинений під впливом професійної практики.

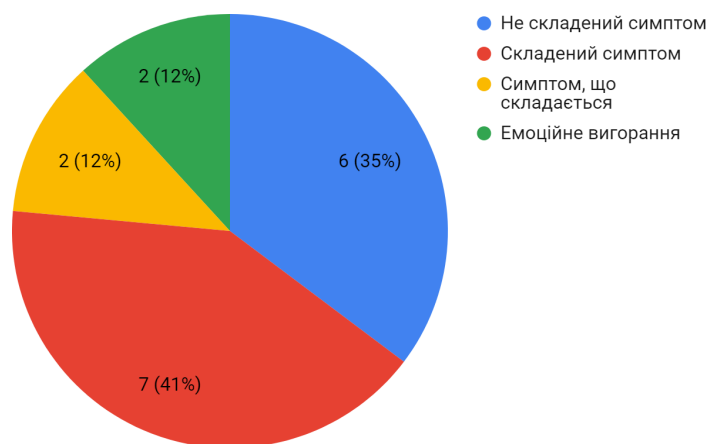


Рис. 3.12. Показники симптому емоційної відстороненості у плавців.

В той же час, діагностика симптому особистісної відстороненості (деперсоналізації) показує, що не сформований симптом у 47% плавців, а симптом, що формується у 23% опитаних (Рис. 3.13). Сформований симптом і симптом “емоційного вигорання” проявляється у 18% і 12% спортсменів, відповідно.

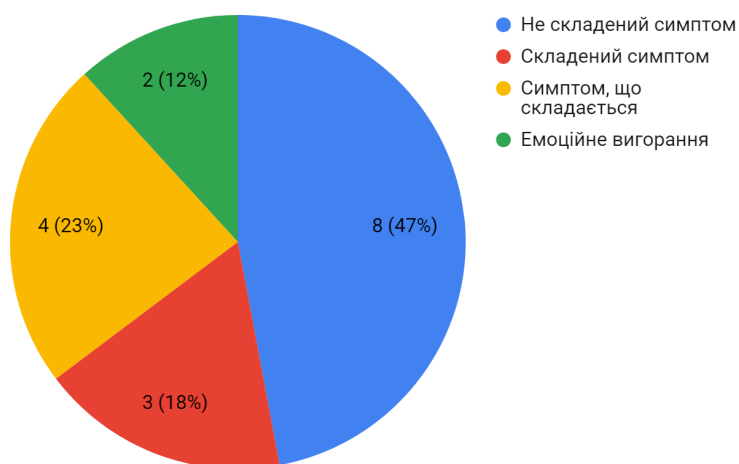


Рис. 3.13. Симптом особистісної відстороненості у атлетів.

Ознака сформованості симптому особистісної відстороненості передбачає відчуття відокремленості та віддалення в особистих взаємодіях

чи стосунках, яке може виникнути внаслідок різних факторів, таких як стрес, перевантаження або емоційні труднощі.

Дослідження симптому психосоматичних та психовегетативних порушень виявило, що симптом сформувався тільки у 6% опитаних спортсменів (Рис.3.14). В усіх інших опитаних симптом не сформований (94%). Сформований симптом психосоматичних та психовегетативних порушень у спортсменів можуть включати фізичні та емоційні прояви, такі як занепокоєння, втома, зниження енергії, порушення сну, травми, а також вплив на функції вегетативної нервової системи. Ці симптоми можуть виникати внаслідок перевантаження чи інших факторів, що впливають на психоемоційний стан спортсмена.

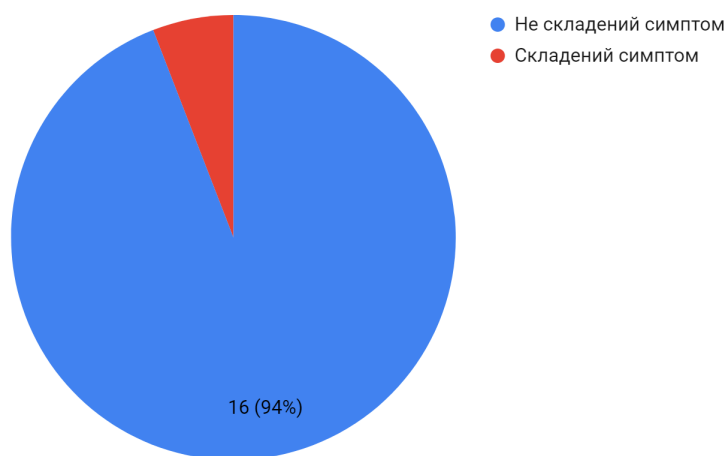


Рис. 3.14. Показники симптому психосоматичних та психовегетативних порушень у спортсменів.

Аналізуючи фазу “Виснаження” можна сказати, що вона сформувалася у 24% опитаних (Рис 3.15). У той же час 35% респондентів показали, що у них фаза знаходиться на стадії формування. Фаза не сформована у 41% опитаних спортсменів.

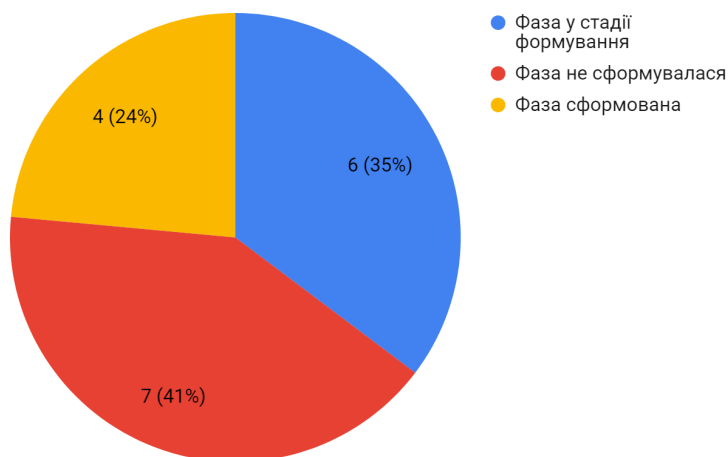


Рис. 3.15. Показники фаза “Виснаження” у спортсменів.

Отже, отримані результати дослідження оцінки рівня “емоційного вигорання” у плавців виявили, що ознаки “емоційного вигорання” спостерігаються у 71% респондентів у тому чи іншому симптомі (Рис.3.16). Слід звернути увагу на те, що серед опитаних юних спортсменів цей показник сягає 82% .

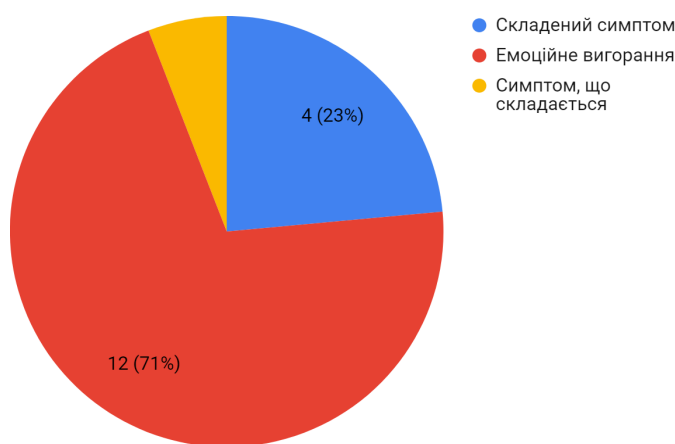


Рис. 3.16. Показники “емоційного вигорання” у спортсменів.

Виявлені симптоми “емоційного вигорання” у спортсменів негативно впливають на виконання професійних обов’язків, взаємовідносин із тренером та іншими спортсменами і, як наслідок, зниження мотивації продовження спортивної кар’єри у плаванні.

3.2. Визначення особливостей прояву спрямованості мотивації спортсменів в плаванні.

Наступним етапом дослідження мотивації продовження спортивної кар'єри було визначення мотиваційної спрямованості спортсменів на успіх та на уникнення невдач.

Отримані в дослідженні дані виявили, що дуже високий рівень мотивації мають 24% опитаних спортсменів (Рис. 3.17). Такі спортсмени характеризуються великою мотивацією до успіху, але із доволі скромними надіями на нього. Однак слід зазначити, що вони багато працюють для досягнення поставленої мети. Помірно високий рівень і середній рівень мотивації до успіху показали 47% і 24% респондентів відповідно. Особливу увагу слід звернути на спортсменів із низькою мотивацією до успіху - 5%. Виконання важкої, монотонної праці на тренуваннях викликає у них дискомфорт. Такі спортсмени, зазвичай, проявляють невпевненість у собі.

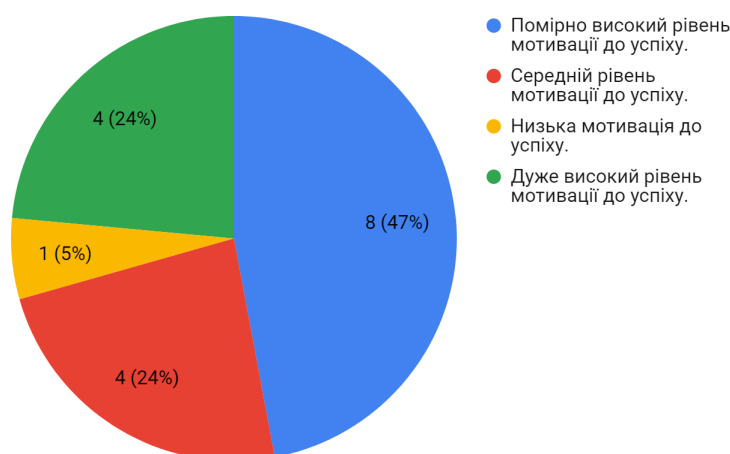


Рис.3.17. Показники прояву мотивації до успіху у спортсменів.

Характерним також є те, що дуже високу мотивацію до успіху показали юні атлети (Рис. 3.18). Низьку мотивацію до успіху діагностовано лише у одного плавця. Серед жінок мотивація до успіху знаходиться на

середньому або помірно високому рівні. Середній рівень в основному демонструють юні спортсменки.

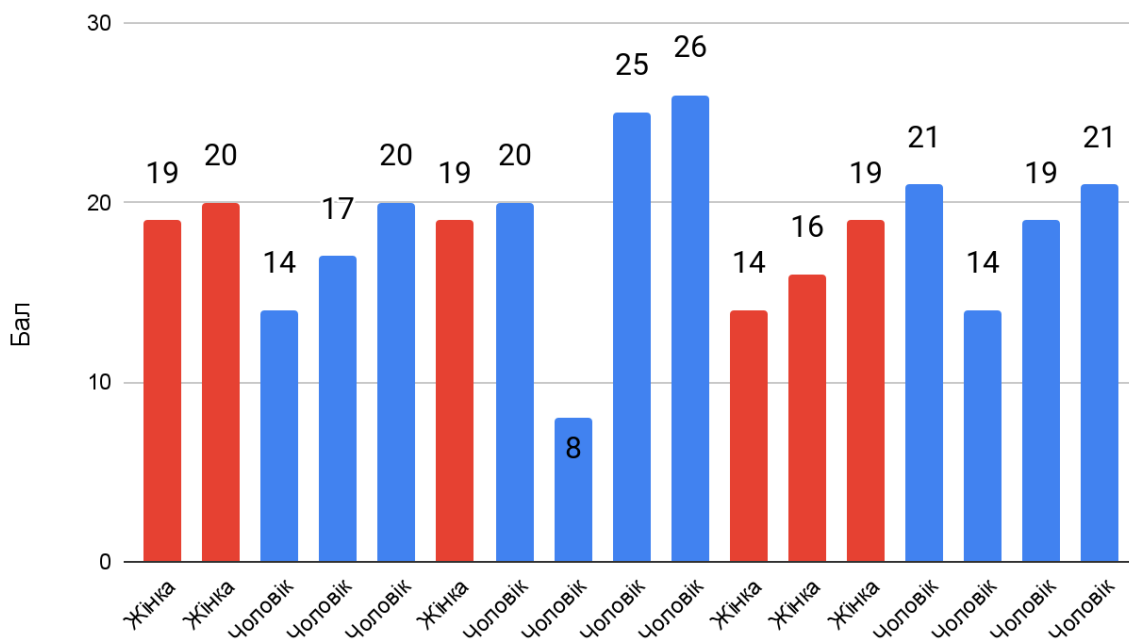


Рис. 3.18. Показники мотивації до успіху серед плавців за гендерними ознаками.

Результати мотивації на уникнення невдач показали, що занадто високий рівень та високий рівень мотивації до уникнення невдач виявлено у однаковій кількості респондентів - 12% (Рис.3.19).

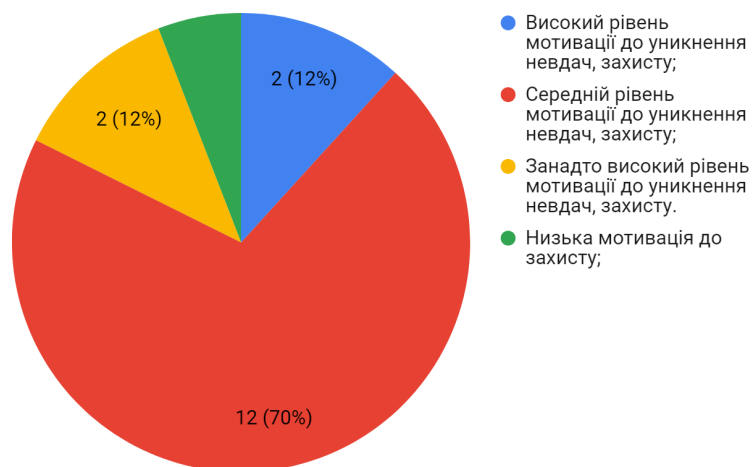


Рис. 3.19. Показники мотивації до уникнення невдач серед атлетів.

Середній рівень мотивації до захисту проявляється у 70% опитаних, а низька мотивація до захисту лише у 6%.

Отримані дані показують, що 86% опитаних жінок показали середній рівень мотивації до уникнення невдач. Це може свідчити про те, що в певних ситуаціях вони здатні правильно оцінювати свої можливості, але при цьому вони можуть коливатися в ухваленні рішення і боятися критики (Рис 3.20). Високий рівень мотивації до захисту виявлено у 14% опитаних спортсменок, тобто вони ретельно зважують свої можливості, інколи вагаються при прийнятті рішення. Вони бояться ризику, що може призвести до критики з боку тренера та членів команди.

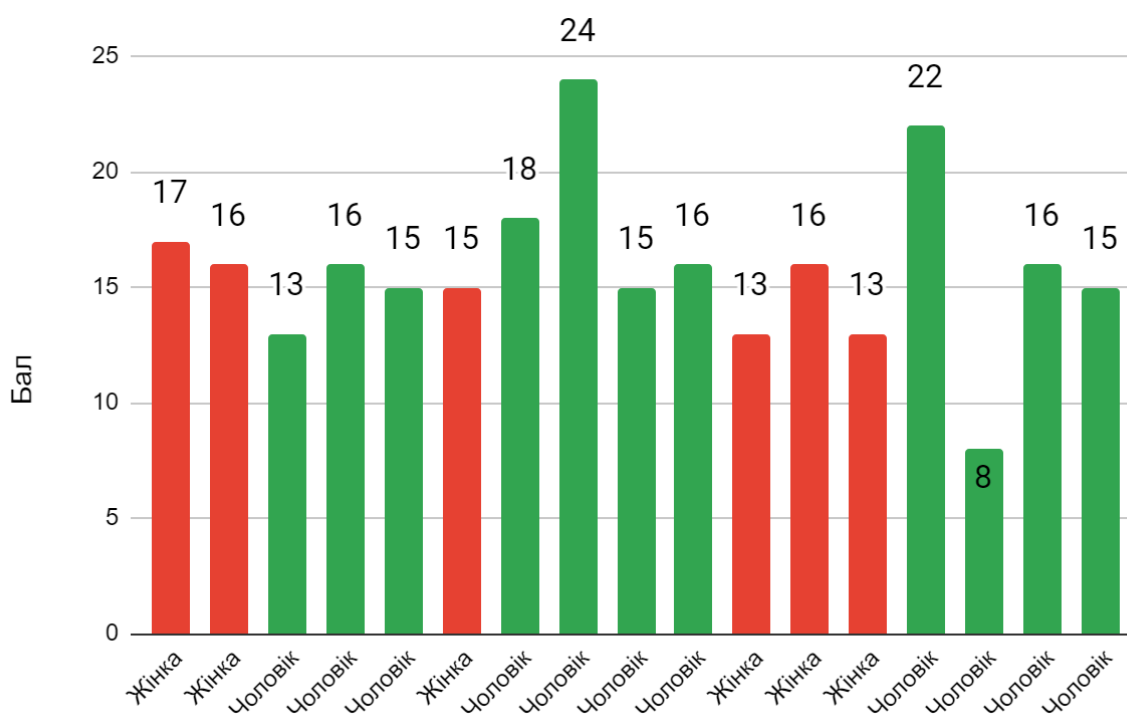


Рис.3.20. Показники мотивації до уникнення невдач серед плавців за гендерними ознаками.

Результати чоловіків дещо відрізняються від результатів жінок. Більшість, а саме 64% опитаних чоловіків мають середній рівень мотивації до уникнення невдач. Вони здатні правильно оцінювати свої можливості,

але при цьому можуть перейматися щодо критики у їхню сторону і довго вагатися при прийнятті рішень. Високий і занадто високий рівень мотивації до уникнення невдач спостерігається в однаковій кількості опитаних - 27%. Таким плавцям притаманне коливання при прийнятті рішень, ретельний аналіз своїх можливостей, а також певний страх перед критикою і ризиком. Низька мотивація до захисту виявлена у 9% спортсменів. Це говорить про те, що такий спортсмен не відчуває страху перед невдачею і має адекватний рівень домагань, правильно оцінює свої можливості.

Отже, дослідження особливостей прояву мотивації спортсменів в плаванні виявило різноманітні рівні мотивації, що може вказувати на важливі психологічні відмінності серед атлетів. Зокрема, більшість опитаних плавців проявляють високу або помірно високу мотивацію до успіху. Також тренерам слід приділити увагу спортсменам із низькою мотивацією до успіху. Дослідження мотивації до уникнення невдач вказують на те, що більшості опитаних спортсменам притаманна правильна оцінка своїх можливостей, але водночас їм треба звернути увагу на прояв страху перед критикою.

3.3. Дослідження рівня ситуативної тривожності у плавців в процесі підготовки до змагань.

Наступним етапом дослідження мотивації продовження спортивної кар'єри було визначення ситуативної тривожності в процесі підготовки перед змаганнями.

У результаті дослідження ситуативної тривожності у спортсменів виявлено, що серед опитаних 65% атлетів мають низьку ситуативну тривожність (Рис.3.21). Показники помірної ситуативної тривожності проявляються у 29% опитаних і лише 6% плавців мають дуже високу ситуативну тривожність.



Рис. 3.21. Показники рівня ситуативної (реактивної) тривожності серед спортсменів.

Дані вказують на те, що низький рівень ситуативної тривожності серед чоловіків показали майже однакові значення - 62% серед юних атлетів та 67% серед досвідчених атлетів (Рис. 3.22). Дослідженням встановлено, що помірний або середній рівень ситуативної тривожності серед юних атлетів мають однакові показники - 38%. Такий рівень не створює перешкод для діяльності та забезпечує необхідний рівень занепокоєння за результати. Серед опитаних досвідчених спортсменів помірний рівень тривожності не встановлено. Окремо слід звернути увагу на 33% досвідчених плавців, що показали низький рівень тривожності. Їх стан можна охарактеризувати як депресивний, а реактивний, з низьким рівнем мотивації.

Дослідження ситуативної тривожності серед жінок виявило, що 33% юних та 66% досвідчених плавчинь показали низький рівень тривожності. Однакові показники помірного рівня ситуативної тривожності виявлено у 34% як досвідчених так і юних спортсменок, а показники дуже високої тривожності мають 33% опитаних юних плавчинь.

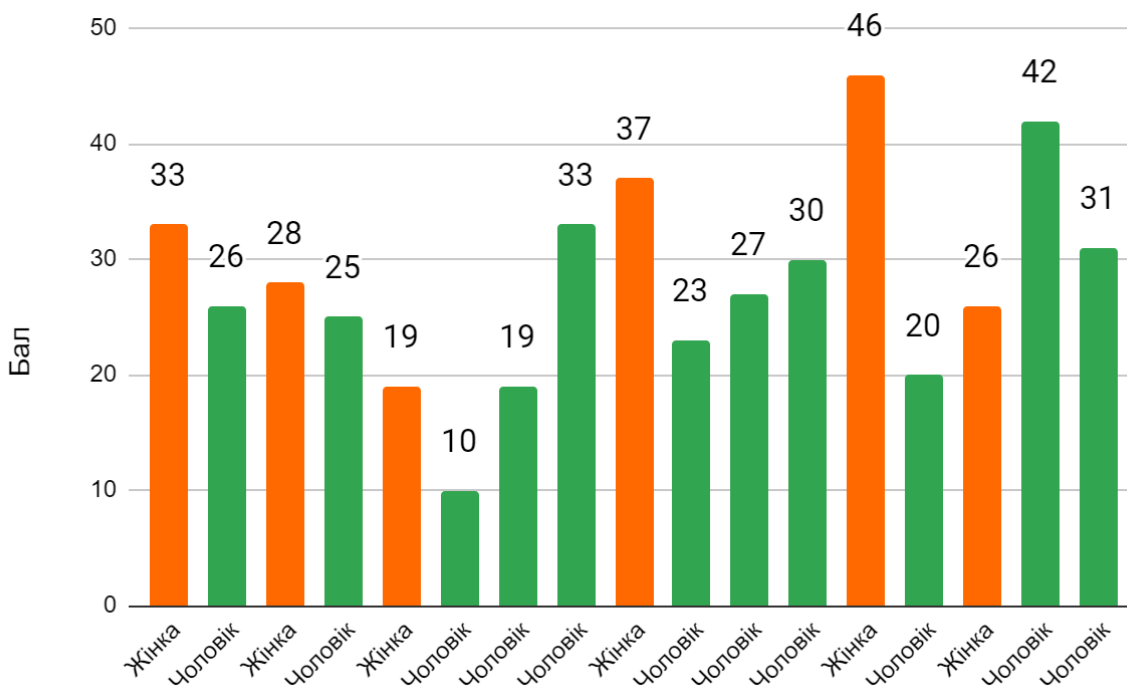


Рис.3.22. Показники рівня ситуативної (реактивної) тривожності у атлетів за гендерними ознаками.

Така тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. У той же час показники високої тривожності не виявлено у досвідчених спортсменок.

Підводячи підсумок можна сказати, що серед опитаних юних атлетів у чоловіків низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 62%. Серед юних атлетів-жінок цей показник є майже у два рази менше - 33%. Характерним є те, що дані показники майже однакові у досвідчених атлетів - 67% у чоловіків і 66% у жінок. Майже однакові показники мають юні атлети при діагностиці помірною (середнього) рівня ситуативної - 34% серед жінок і 38% серед чоловіків. У досвідчених плавців показник помірною (середнього) рівня ситуативної тривожності серед жінок спостерігається у 34% опитаних, а серед чоловіків помірний рівень ситуативної тривожності не виявлено. Особливу увагу слід приділити 33%

юним жінкам-спортсменам з дуже високою тривожністю і 33% досвідчених чоловіків із низькою тривожністю.

3.4. Виявлення особливостей взаємовідносин між тренером і спортсменами у команді та їх вплив на мотивацію продовження кар'єри.

Вимірювання взаємовідносин між тренером і спортсменом є одним з важливих напрямків дослідження мотивації продовження спортивної кар'єри у плаванні.

Шкала являє собою відношення спортсмена до тренера за трьох параметрів: гностичному, емоційному та поведінковому.

Гностичний параметр являє собою рівень компетентності тренера як спеціаліста з точки зору спортсмена. Емоційний - визначає наскільки тренер симпатизує спортсмену. Поведінковий параметр - показує, як складається реальна взаємодія тренера і спортсмена.

Оцінка взаємовідносин спортсмена і тренера серед досвідчених чоловіків-атлетів показує, що 100% спортсменів показали високі показники емоційного параметру (Рис. 3.23). Показники гностичного і поведінкового параметрів склалися однаково: 34% спортсменів оцінили їх як підвищені, 66% оцінили як високі. Інтегральна оцінка взаємовідносин "тренер-спортсмен" серед досвідчених плавців у 100% опитаних має високий показник.

Оцінка взаємовідносин із тренером у юних спортсменів серед чоловіків показує, що низький та понижений показники діагностики гностичного параметру виявлено у однаковій кількості, а саме у 25% опитаних. У той же час середній показник проявляється у 13% плавців, а підвищений показник у 37% респондентів. Оцінка рівня емоційний параметру взаємовідносин "тренер-спортсмен" виявила, кількість

опитаних спортсменів з низьким та підвищеним рівнями становить однакову частку - 25%.

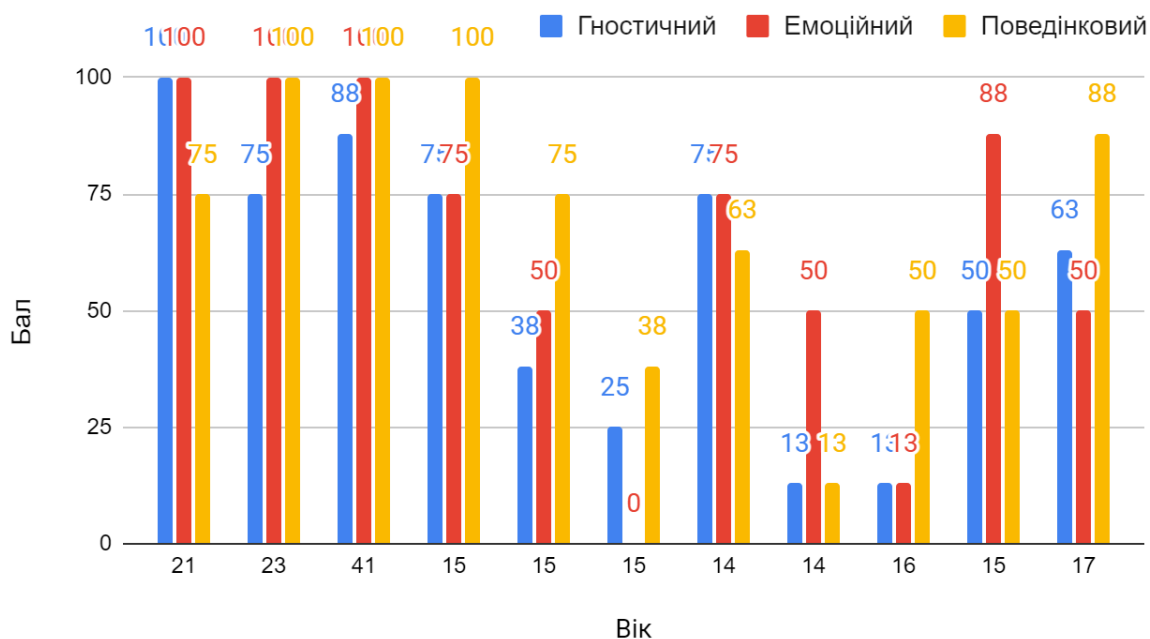


Рис.3.23. Показники взаємовідносин “тренер-спортсмен” у атлетів серед чоловіків.

Дослідження показало, що більшість опитаних, а саме 37% плавців, мають середній показник. У той же час лише у 13% спортсменів діагностовано високий показник емоційного параметру.

Дослідження поведінкового параметру взаємовідносин “тренер-спортсмен” виявило, що низький та понижений показники показуює однакова кількість респондентів - 13%. Також однакові показники середнього та підвищеного параметрів мають по 25% опитаних спортсменів. У той самий час високий показник поведінкового параметру показали 24% респондентів.

Інтегральна оцінка взаємовідносин між тренером і юними атлетами вказує на те, що понижений показник діагностовано у 37% опитаних (Рис.3.24). Це може свідчити про “складні” взаємовідносини між тренером і спортсменом. Серед опитаних середній показник демонструють 13% , а

підвищений же показник проявляється у 37% плавців. Лише 13% опитаних показали високий показник, що може свідчити про доволі довірливі взаємовідносини між тренером і спортсменом.

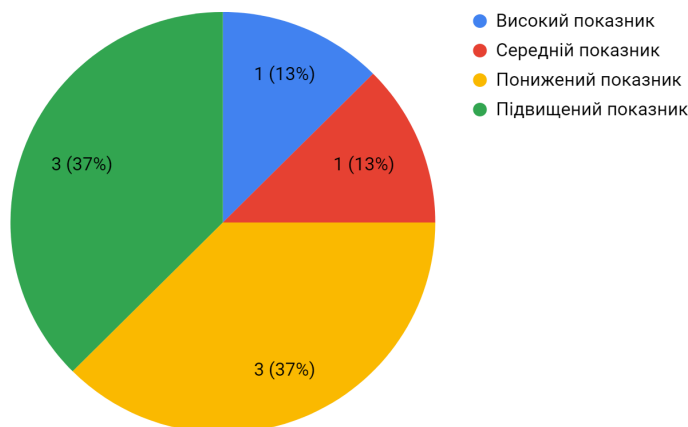


Рис. 3.24. Інтегральна оцінка взаємовідносин “тренер-спортсмен” у юних атлетів серед чоловіків.

Діагностика взаємовідносин у системі “тренер-спортсмен” серед досвідчених плавців у жінок встановила, що показники гностичного та емоційного параметрів спостерігається у однаковій кількості опитаних: високий у 66%, а низький у 34% плавців (Рис.3.25). Дослідження поведінкового параметру демонструє, що високий показник показали лише 34% опитаних. У той же час низький показник мають 66% спортсменів.

Дослідження взаємовідносин у системі “тренер-спортсмен” серед юних спортсменів у жінок показали, що показники гностичного та поведінкового параметрів виявлено у однаковій кількості: понижений, середній, високий показники у 33,3% респондентів. Діагностика емоційного параметру виявила, що понижений і середній показники показали 66,6 % і 33,3% спортсменів відповідно.

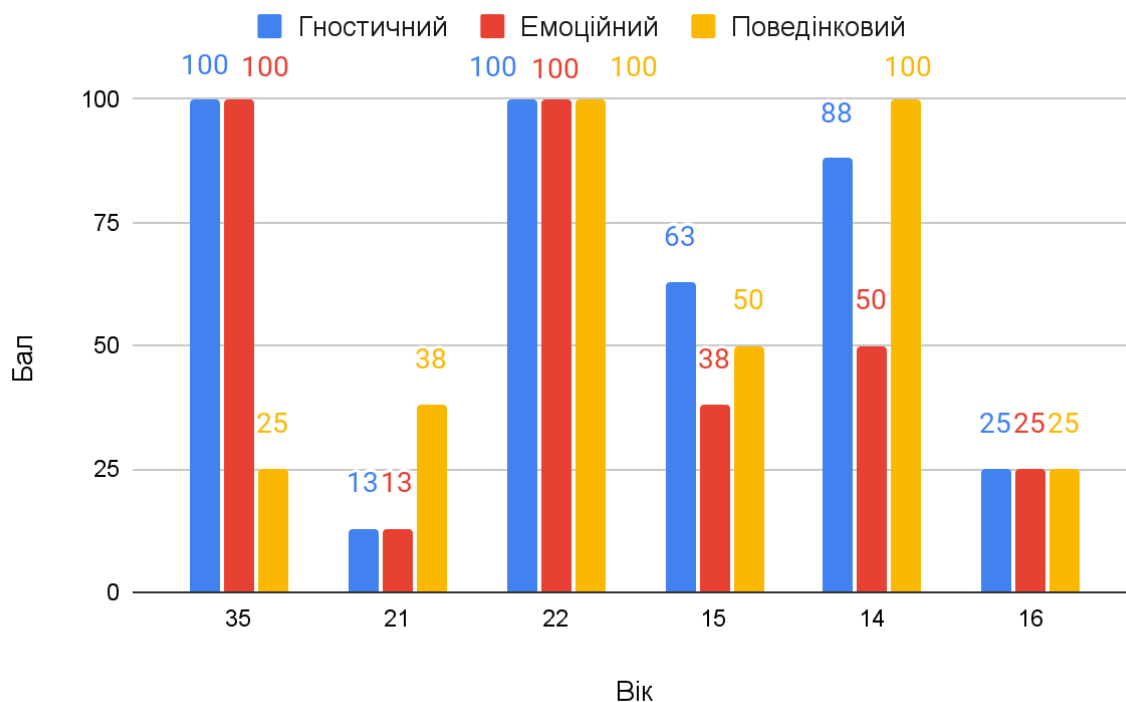


Рис.3.25. Показники взаємовідносин “тренер-спортсмен” у атлетів серед жінок.

Інтегральна оцінка взаємовідносин у системі “тренер - спортсмен” серед досвідчених та юних спортсменок вказує на те, що понижений, підвищений і високий показники розподілилися у однаковій кількості - по 33,3% (Рис.3.26).

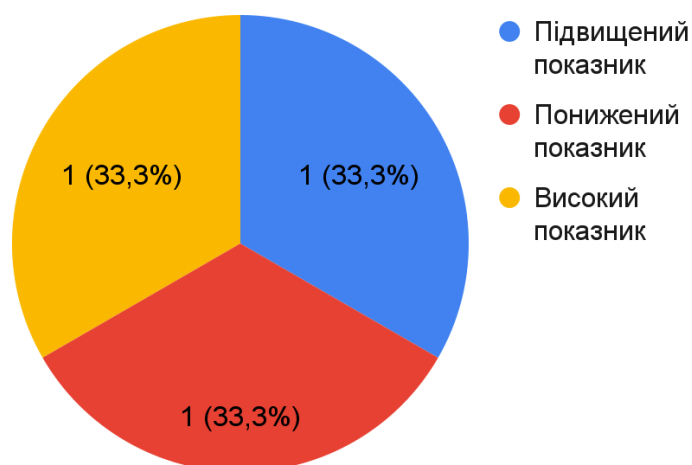


Рис.3.26. Інтегральна оцінка взаємовідносин у системі “тренер-спортсмен” серед юних та досвідчених спортсменок.

Отримані дані вказують на те, що доволі довірливі взаємовідносини із тренером склалися у 100% досвідчених атлетів у чоловіків. У юних атлетів цей показник сягає лише 13%, а про “складні” взаємовідносини вказують вже 37% опитаних. Діагностика серед досвідчених і юних атлетів у жінок показали однакові результати і потребує додаткового дослідження.

3.5. Оцінка особливостей переживань у плавців, що пов’язані із завершенням спортивної кар’єри.

Діагностика переживань спортсменів, що пов’язані із завершенням спортивної кар’єри є однією з ключових для оцінки емоційного стану атлетів.

Діагностика факторів, що впливають на завершення спортивної кар’єри виявила, що лише 27,5% опитаних плавців продовжують тренувальний процес (Рис.3.27). Однакова кількість опитаних (по 9%) вказали причиною завершення спортивної кар’єри вказали наступні фактори: поява нових інтересів, незадовільні матеріальні умови, невпевненість у своїх силах, конфлікти з тренером та вік, що не дозволяє досягати високих результатів.

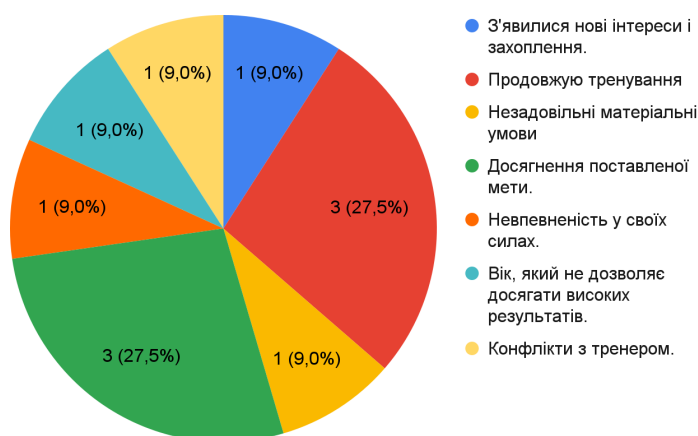


Рис.3.27. Оцінка факторів, що впливають на завершення спортивної кар’єри серед чоловіків.

У той самий час 27,5% респондентів вказують досягнення поставленої мети як причину завершення спортивної кар'єри.

Дослідження зміни психологічного та емоційного станів після завершення кар'єри показало, що 36% опитаних відзначили покращення свого психологічного та емоційного станів, а 55% респондентів ніколи не думали про це (Рис.3.28). Лише у 9% опитаних психологічний та емоційний стани не змінилися.

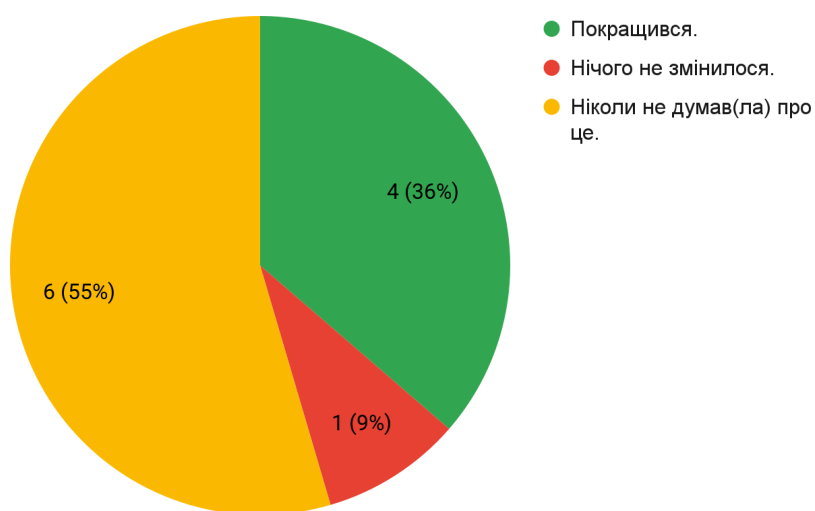


Рис. 3.28. Показники оцінки психологічного та емоційного станів серед спортсменів у чоловіків.

Діагностика факторів, що вплинули на завершення спортивної кар'єри серед жінок показав, що однакова кількість, а саме 16,7% спортсменок причиною завершення кар'єри називають наступні фактори: поява нових інтересів і захоплень, невпевненість у своїх силах, досягнення поставленої мети (Рис.3.29). У свою чергу 50% опитаних вказали, що продовжують тренувальний процес.



Рис.3.29. Оцінка факторів, що впливають на завершення спортивної кар'єри серед жінок.

Дослідження зміни психологічного та емоційного станів після завершення кар'єри показало, що в однакової кількості спортсменок психологічний та емоційні стани покращилися і погіршилися - 17% (Рис.3.30).

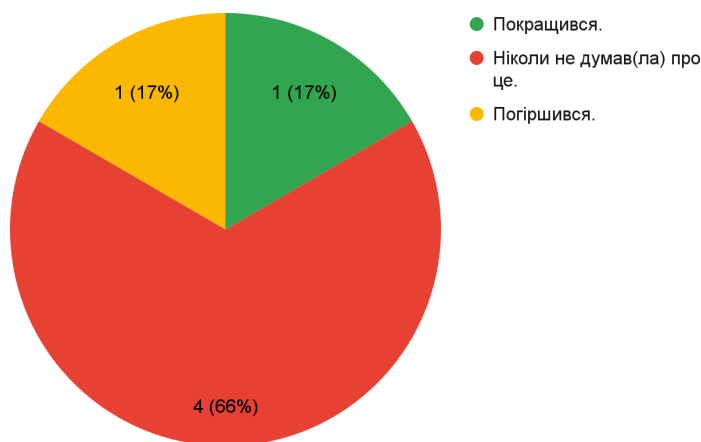


Рис.3.30. Показники оцінки психологічного та емоційного станів серед атлетів у жінок.

У той же час 66% опитаних спортсменок вказують, що ніколи не задумувалися про свій психологічний і емоційний стан.

Отже, дане дослідження вказує на те, що основною причиною завершення спортивної кар'єри серед чоловіків (27,5%) і жінок (16,7%) є досягнення поставленої мети. Це може вказувати на ранню спеціалізацію

та орієнтацію тренувальної підготовки на найвищі досягнення у юнацькому спорті і, аж ніяк у спорті вищих досягнень. Підтвердженням такої думки є той факт, що більшість опитаних атлетів відчують покращення свого психологічного та емоційного станів після закінчення спортивної кар'єри.

Висновки до розділу 3.

1. В ході дослідження було виявлено взаємозв'язок мотивації з емоційними станами та фактори, що їх обумовлюють. Зокрема показано, що перетренованість спортсменів призводить до "емоційного вигорання", яке проявляється у тому чи іншому симптомі. Такі симптоми спостерігаються у 71% респондентів, а серед опитаних юних спортсменів - 82%.
2. Результати дослідження спрямованості мотивації спортсменів свідчать, що більшість опитаних плавців мають помірно високий (47%) або середній (24%) рівень мотивації до успіху. Такі атлети здатні об'єктивно оцінювати свої можливості та вимоги до себе. Окрему увагу слід приділити спортсменам із низькою мотивацією до успіху - 5%. Такі атлети можуть виявляти деяку апатію чи байдужість до досягнення визначених цілей. Дослідження рівня мотивації до уникнення невдач виявило, що у 70% атлетів середній рівень. Такі плавці виявляють певний ступінь тривожності чи стресу у ситуаціях, пов'язаних із можливими невдачами. Однак ця тривожність є належним чином контрольованою. Особливу увагу слід приділити до 12% атлетів, які показали високу мотивацію до захисту. Такі спортсмени мають певні страхи перед провалами, що можуть впливати на самооцінку та впевненість у собі.
3. В дослідженні встановлено, що тривожність спортсменів відрізняється підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною

нестійкістю. Показано, що у 34 - 38% спортсменів мають помірний або середній рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що спортсмени відчують певну тривожність під час змагальної діяльності, але такий рівень не створює для них перешкод для діяльності. Слід формувати відчуття впевненості й успіху у 33% опитаних спортсменів із високою оцінкою тривожності. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування. Також спортсменам із низькою тривожністю, а це 33% опитаних навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

4. Дослідження взаємовідносин між тренером і спортсменом виявило, що 37% опитаних юних атлетів мають “складні” взаємовідносини з тренером. Це може призвести до конфліктів, непорозумінь і, навіть, слугувати причиною завершення спортивної кар’єри. Дослідження підтверджує той факт, що частина юних атлетів, а саме 27,5% завершує спортивну кар’єру через досягнення поставленої мети і не переходять до спорту вищих досягнень. Зокрема, оцінка емоційних станів підтверджує, що це негативно впливає на продовження спортивної кар’єри.

ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного аналізу проблеми мотивації продовження спортивної кар'єри показано, що серед вітчизняних та зарубіжних дослідників відсутня єдина точка зору на фактори, що впливають на мотивацію продовження спортивної кар'єри у плаванні. Аналіз вказує на значущість взаємозв'язку між теорією самовизначення мотивації та різними аспектами результативності та психічного здоров'я у спорті. Також зазначається, що мотивація спортсменів впливає на їхню здатність долати труднощі, витримувати навантаження, зменшити вигорання та досягти задоволення від спортивної діяльності.
2. Встановлено важливість аналізу індивідуальних особливостей та внутрішніх аспектів спортивної діяльності для розуміння "емоційного вигорання" у атлетів. Важливим фактором у продовженні спортивної кар'єри є високий рівень мотивації до успіху спортсменів. Він проявляється у вірі у своєму успіху і позитивному результаті на змаганнях, прояві рішучості і наполегливості при досягненні цілей, а також відчутті задоволення від спортивної діяльності. Відмічається, що рання спеціалізація, навантаження в сучасному спорті та висока конкуренція на змаганнях призводять до великого стресу для спортсменів. Це виявляється у проявах тривожності, що негативно впливає на спортивний результат атлетів, їх психологічний та емоційний стани.
3. Вагомим фактором успішності спортсменів є ефективні взаємовідносини між тренером і спортсменом. Відсутність цієї взаємодії втрачає сутність тренувального процесу і є одним з мотивів завершення спортивної кар'єри. Окремо слід зазначити, що аналіз криз-переходів у спортивній діяльності, а також відсутність адаптаційного "перехідного періоду" під час виходу атлетів зі спорту

призводить до негативних психоемоційних станів у спортсменів. Причиною цього є те, що очікувані соціальні ролі очікування не співпадають із справжніми можливостями спортсменів.

4. Беручи до уваги, що процес завершення спортивної кар'єри може бути дуже тривожним і вразливим періодом для спортсменів, ці переходи можуть вплинути на їхнє самопочуття. Одночасно, враховується можливість виникнення вікових криз та "непередбачених" ситуаційних криз, які теж можуть впливати на успішність спортивної кар'єри.
5. Отримані результати доводять, що причинами виникнення факторів що впливають на мотивацію продовження спортивної кар'єри є:
 - Уніфікований підхід до тренувального процесу без врахування індивідуальних характеристик спортсмена, що призводить до перетренованості і, згодом, до вигорання .
 - Відсутність психологічного супроводу з боку спортивного психолога.
 - Ігнорування вікових і статевих особливостей спортсменів зі сторони тренера.
 - Відсутність знань і умінь з психорегуляції як серед спортсменів та і серед тренерського складу.
6. В ході дослідження було виявлено взаємозв'язок мотивації з емоційними станами та фактори, що їх обумовлюють. Зокрема показано, що перетренованість спортсменів призводить до "емоційного вигорання", яке проявляється у тому чи іншому симптомі. Такі симптоми спостерігаються у 71% респондентів, а серед опитаних юних спортсменів - 82%.
7. Результати дослідження спрямованості мотивації спортсменів свідчать, що більшість опитаних плавців мають помірно високий (47%) або середній (24%) рівень мотивації до успіху. Такі атлети

здатні об'єктивно оцінювати свої можливості та вимоги до себе. Окрему увагу слід приділити спортсменам із низькою мотивацією до успіху - 5%. Такі атлети можуть виявляти деяку апатію чи байдужість до досягнення визначених цілей. Дослідження рівня мотивації до уникнення невдач виявило, що у 70% атлетів середній рівень. Такі плавці виявляють певний ступінь тривожності чи стресу у ситуаціях, пов'язаних із можливими невдачами. Однак ця тривожність є належним чином контрольованою. Особливу увагу слід приділити до 12% атлетів, які показали високу мотивацію до захисту. Такі спортсмени мають певні страхи перед провалами, що можуть впливати на самооцінку та впевненість у собі.

8. В дослідженні встановлено, що тривожність спортсменів відрізняється підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Показано, що у 34 - 38% спортсменів мають помірний або середній рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що спортсмени відчують певну тривожність під час змагальної діяльності, але такий рівень не створює для них перешкод для діяльності. Слід формувати відчуття впевненості й успіху у 33% опитаних спортсменів із високою оцінкою тривожності. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування. Також спортсменам із низькою тривожністю, а це 33% опитаних навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.
9. Дослідження взаємовідносин між тренером і спортсменом виявило, що 37% опитаних юних атлетів мають "складні" взаємовідносини з тренером. Це може призвести до конфліктів, непорозумінь і, навіть,

слугувати причиною завершення спортивної кар'єри. Дослідження підтверджує той факт, що частина юних атлетів, а саме 27,5% завершує спортивну кар'єру через досягнення поставленої мети і не переходять до спорту вищих досягнень. Зокрема, оцінка емоційних станів підтверджує, що це негативно впливає на продовження спортивної кар'єри.

Результати дослідження дають можливість сформулювати практичні рекомендації спортсменам та тренерам щодо продовження спортивної кар'єри у плаванні та окреслити шляхи формування мотивації та протягом багаторічної підготовки вдосконалювати свою майстерність.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати проведеного дослідження дозволяють розробити практичні рекомендації, які будуть корисні як для спортсменів, так і тренерів для впровадження їх у процес багаторічної підготовки.

Для стимулювання мотивації плавців і сприяння продовження їхньої спортивної кар'єри, можна врахувати наступне:

- Побудова тренувального процесу вимагає врахування вікових, статевих та фізіологічних особливостей спортсменів.
- Необхідність впровадження різних форм та заходів з психологічного супроводу тренерів та спортсменів з боку спортивного психолога.
- Запровадження ефективного процесу відновлення після інтенсивних тренувань, що є необхідною передумовою в підготовці кваліфікованих спортсменів, що сприяє успішності змагальної діяльності.
- Окрім того спортсменам було б корисно засвоїти навички розглядати свої знання та досвід, як гіпотези для подальшого вдосконалення. Після перевірки їх достовірності вони змогли б змінити свої когнітивні оцінки з нездорових та неадаптивних на більш обґрунтовані та адаптивні знання.
- Слід запроваджувати психологічні методи в підготовці, такі як уява, внутрішній діалог, регулювання релаксації чи стану збудження, постановка цілей та управління думками, широко використовуються в більшості досліджень у галузі спортивної психології.
- Плавання вимагає виконання завдань у короткі терміни, вміння справлятися з високим рівнем стресу та тиску, а також з болем і втомленістю, що є характерним для змагань з плавання. Тому необхідним є опанування навичок виконання глибоких дихальних

вправ, що може знизити рівень активації, у той час як коротке дихання може збільшити цей рівень. Також рекомендується використання дихальних вправ разом із релаксацією та медитацією.

- Бажано заохочувати спортсменів і більш насичено вдаватися до практики візуалізації, наприклад, репетицією подолання бар'єрів та досягнення того, чого вони хочуть досягти на змаганнях. Корисною може бути розмова з самим собою є ідеальним інструментом, вона допомагає спортсменам зосередитися, знайти мотивацію та фокусуватися на поставленій задачі.

Практика та систематичне застосування рекомендацій та описаних методик сприяють досягненню різноманітних поставлених цілей щодо продовження мотивації спортивної кар'єри в плаванні. Запропоновані рекомендації допомагають плавцям здійснювати самоконтроль та управління своїм психоемоційним станом, а також сприяють знаходженню додаткових шляхів мотивації продовження кар'єри та успішності спортивної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бортун Б. О. Хуртенко О. В. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. В: Зарицька В.В., редактор. Теорія і практика сучасної психології: зб.наук.пр. №2, Т1. 2019. с.119-123.
2. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література; 2001.- 336 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / Воронова. В. І. – Київ : Олімп. літ.; 2007. – 298 с.
4. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів у Олімпійському спорті. [дисертація] Київ; 2018.
5. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. / Гринь. О. Р. - Київ; 2015. 276 с.
6. Завірюха В.В. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Вип.18. – С. 72-82.
7. Клименко В.В. Психологія спорту. Київ; 2006. 215с.
8. Кокун О.М. Пішко І.О. Лозінська Н.С. Копаниця О.В. Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – Київ: НДЦ ГП ЗСУ; 2011. – 281 с.
9. Огородова Т.В. Психологія спорту. Навчальний посібник.-Я; 2013.-120с.

10. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. - Київ: Перша друкарня; 2020.- 704 с.
11. Райгородський Д.Я. Практична психодіагностика. Методи і тести. Навчальний посібник.-С.; 2001.-672с.
12. Самойлов М. Г. Особливості психологічної підготовки спортсменів до діяльності в екстремальних умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків : УЦЗУ, 2008. Вип. 5. С. 171–177.
13. Самойлов М. Г., Перелигіна Л. А. Заняття спортом як екстремальний вид діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків : УЦЗУ, 2007. Вип. 2. С. 181–187.
14. Стамбулова Н. Б. Психологія спортивної кар'єри : навчальний посібник/Н. Б. Стамбулова. – СПб : Центр кар'єри; 1999. 368 с.
15. Стеценко Н. Реактивна тривожність представників різних видів спорту. Психологія і суспільство, 2012. Вип. 3. С. 128-130.
16. Шинкарук О.А. Лисенко О. Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність. [Інтернет] 2017. Доступно: https://www.researchgate.net/publication/323366029_Stres_ta_jogo_vpliv_na_zmagalnu_ta_trenavalnu_dialnist_sportsmeniv.
17. Alferman D. Stambulova, N. Zemaityte, A. Reaction to Sport Career Termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athlete Psychology of Sport and Exercise; 2004. p 61-75.
18. Avramidou E. Avramidis S.and Remco Pollman Competitive Anxiety in Lifesavers and Swimmers. International Journal of Aquatic Research and Education [Internet] 2008 January. Available from: https://www.researchgate.net/publication/271965636_Competitive_anxiety_in_life_savers_and_swimmers
19. Baker J. Cogley S. Fraser-Thomas J. What do we know about early sport specialization? Not much!. High Ability Studies [Internet] 2009 June. Available from:

https://www.researchgate.net/publication/248978373_What_do_we_know_about_early_sport_specialization_Not_much

DOI:10.1080/13598130902860507

20. Beck J. Cognitive behavior therapy. Basics and beyond. Guilford Press; 2011. 2nd ed.
21. Birrer D. Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* [Internet] 2010. Available from: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
22. Breslin G. Leavey G. *Mental Health and Well-being Interventions in Sport. Research, Theory and Practice.* - New York; 2019. 169p.
23. Côté J. Gilbert W. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching.* 2009; 4(3):307- 23.
24. Côté J. Vierimaa M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science and Sports,* 29, S63-S69. [Internet] 2014 October. Available from: https://www.researchgate.net/publication/265688271_The_developmental_model_of_sport_participation_15_years_after_its_first_conceptualization
DOI:10.1016/j.scispo.2014.08.133
25. Clancy R. B. Herring M. P. MacIntyre, T. E. Campbell, M. J. A review of competitive sport motivation research. *Psychol. Sport Exerc.;* 2016. 232–242.
26. Campbell M. J. Herring M. P. Sheehan R.B. Associations between motivation and mental health in sport: a test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Sec. Movement Science* [Internet] 2018 May. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00707/full#B37>
DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00707.

27. Dobryanskyi O. V. The experiences of athletes during the crisis of ending their sports career. [Qualification work] Saint Petersburg: Saint Petersburg State University; 2016.-79p. Russian.
28. Hanin Y. L. Coping with anxiety in sport. In A. Nicholls (Ed.), Coping in sport: Theory, methods, and related constructs. Nova Science; 2010.-pp. 159–175. Russian.
29. Jones R. Morgan K. Harris K. Developing coaching pedagogy: Seeking a better integration of theory and practice. Sport, Education and Society. 2012;17(3):313-29.
30. Jowett S. Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. Current Opinion in Psychology. 2017;16:154-8.
31. Kellmann M. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport [Internet] 2010 October. Available from: https://www.researchgate.net/publication/46818386_Preventing_overtraining_in_athletes_in_high-intensity_sports_and_stressrecovery_monitoring DOI:10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x
32. Larson H.K. Young B.W. McHugh T.-L. F. Rodgers W.M. Markers of Early Specialization and Their Relationships with Burnout and Dropout in Swimming. Journal of Sport & Exercise Psychology [Internet] 2019 March. Available from: https://www.researchgate.net/publication/331778744_Markers_of_Early_Specialization_and_Their_Relationships_With_Burnout_and_Dropout_in_Swimming DOI: 10.1123/jsep.2018-0305
33. Li C. Wang C. J. Kee Y. H. Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise [Internet] 2013 September. Available from:

https://www.researchgate.net/publication/258424507_Burnout_and_its_relations_with_basic_psychological_needs_and_motivation_among_athletes_A_systematic_review_and_meta-analysis

DOI:10.1016/j.psychsport.2013.04.009

34. Mc Carthy E. The role of the coach-athlete relationship in world class coaching success. *J. Swimming Research*; 2021. Vol. 28:1.
35. Meeusen R. Duclos M. Foster C. Fry A. Gleeson M. Nieman D. et al. Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM). *Eur. J. Sport Sci.* [Internet] 2013. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23247672/>
DOI: 10.1249/MSS.0b013e318279a10a.
36. Moran A. Thinking in action: Some insights from cognitive sport psychology. *Thinking Skills and Creativity*; 2012.- p 85-92.
<https://doi.org/10.1016/j.tsc.2012.03.005>
37. Napitulu R.L. Kriswanto E.S. Arianto A.C. Nurdin U. The Effect of Achievement Motivation and Self Confidence on Freestyle Swimming Performance; A Correlation Study on Senior High School Students in Yogyakarta. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis* [Internet] 2023 September. Available from: https://www.researchgate.net/publication/369536597_The_Effect_of_Achievement_Motivation_and_Self_Confidence_on_Freestyle_Swimming_Performance_A_Correlation_Study_on_Senior_High_School_Students_in_Yogyakarta
DOI:10.47191/ijmra/v6-i3-34
38. Rocchi M. Pelletier L.G. The Antecedents of Coaches' Interpersonal Behaviors: The Role of the Coaching Context, Coaches' Psychological Needs, and Coaches' Motivation. *Journal of Sport and Exercise*

- Psychology [Internet] 2017 December. Available from: https://www.researchgate.net/publication/321890926_The_Antecedents_of_Coaches'_Interpersonal_Behaviors_The_Role_of_the_Coaching_Context_Coaches'_Psychological_Needs_and_Coaches'_Motivation
DOI:10.1123/jsep.2016-0267.
39. Rodionov A. V. Psychology of physical education and sports. Moscow 2010; Russian.
40. Saint-Martin V. Turner M.J. Ruiz M.C. Mental preparation of olympic and paralympic swimmers: performance-related cognitions and emotions, and the techniques used to manage them. Journal of Physical Education and Sport [Internet] 2020 December. Available from: https://www.researchgate.net/publication/348408082_Mental_preparation_of_olympic_and_paralympic_swimmers_performance-related_cognitions_and_emotions_and_the_techniques_used_to_manage_them
DOI:10.7752/jpes.2020.06481.
41. Stephan Y. Bilard J. Ninot G. Delignières D. (2003). Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: A one-year study. Journal of Applied Sport Psychology, 15(4), 354–371. [Internet] 2003. Available from: <https://doi.org/10.1080/714044202>.
42. Stambulova N.B. Crisis-Transitions in Athletes: Current Emphases on Cognitive and Contextual Factors. Current Opinion in Psychology [Internet] 2017 April. Available from: https://www.researchgate.net/publication/316264779_Crisis-Transitions_in_Athletes_Current_Emphases_on_Cognitive_and_Contextual_Factors
DOI:10.1016/j.copsy.2017.04.013
43. Tanguy G. Sagui E. Fabien Z. Martin-Krumm C. Canini F. Trousselard M. Anxiety and Psycho-Physiological Stress Response to Competitive Sport

- Exercise. *Frontiers in Psychology* [Internet] 2018 August. Available from:
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01469/full>
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01469>.
44. Trzaskoma-Bicsérdy G. Bognár J. Révész L. Gécz G. The Coach-Athlete Relationship in Successful Hungarian Individual Sports. *International Journal of Sports Science & Coaching* [Internet] 2007 December. Available from:
https://www.researchgate.net/publication/233740162_The_Coach-Athlete_Relationship_in_Successful_Hungarian_Individual_Sports
 DOI:10.1260/174795407783359759.
45. Vacher P. Nicolas M. Martinet G. Mourot L. Changes of Swimmers' Emotional States during the Preparation of National Championship: Do Recovery-Stress States Matter? *Front Psychol.* [Internet] 2017 Jun 23. Available from:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5481396/#B39>
 DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01043.
46. Van Raalte J. L. Vincent A. Brewer B. W. Self-talk interventions for athletes: A theoretically grounded approach. *Journal of Sport Psychology in Action* 8, 141-151. [Internet] 2016. Available from:
<https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1233921>
47. Vealey R. S. Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund. (Eds), *Handbook of Sport Psychology*; 2007.- 3rd ed., pp. 287-309.
48. Vodopyanova N. E. Starchenkova E. S. *Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention*. Piter, St. Peterburg. 2008; 336 p. Russian.
49. Williams J. M. Andersen M. B. (2007). Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds), *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley & Sons; 2007.- 3rd ed., pp. 379-403.

50. Williams S. E. Cooley S. J. Newell E. Weibull F. Cumming J. Seeing the difference: Developing effective imagery scripts for athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4, 109-121 [Internet] 2013. Available from: <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.781560>
51. Wylleman P. Alfermann D. Lavallee D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20. [Internet] 2004. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029202000493?via%3Dihub>
52. Woodman T. Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences* [Internet] 2003 July. Available from: https://www.researchgate.net/publication/10673394_The_relative_impact_of_cognitive_anxiety_and_self-confidence_upon_sport_performance_A_meta-analysis
- DOI:10.1080/0264041031000101809